



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

ACOMPañAMIENTO PSICOLÓGICO
PARA PROCESAR EL DUELO EN
TIEMPOS DE PANDEMIA POR COVID-19
EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN
RIESGO ACADÉMICO ALTO DE UNA
UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA
METROPOLITANA

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

DIANA BEATRIZ POMA FABIÁN

LIMA – PERÚ

2022

MIEMBROS DEL JURADO

Dr. CARLOS LÓPEZ VILLAVICENCIO

Presidente

Mg. VIVIAN LANDÁZURI WURST

Vocal

Mg. MÓNICA ELVIRA VELASCO TAIPE

Secretaria

ASESORA DEL TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL

Mg. JULIA ROXANA CALDERÓN CALDERÓN

DEDICATORIA

Dedico el presente estudio, en primer lugar, a Dios. En segundo lugar, a mi madre, quien es la persona que confió en mí, me apoyó incondicionalmente y quien pasó muchas noches de desvelo conmigo a lo largo de mi carrera, por transmitirme su fortaleza y optimismo, además, por enseñarme que siempre tengo que sentirme orgullosa de cada paso que dé, así sea el más pequeño.

A mi papá, por darme la oportunidad de estudiar en esta Universidad y seguir mis sueños, por enseñarme a ser perseverante y resiliente.

A mi hermano, por ser mi cómplice, por motivarme a seguir confiando en mí misma y a arriesgarme a nuevos retos venciendo mis inseguridades.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios por sobre todas las cosas, por guiar mi camino, darme la fortaleza, la sabiduría y la salud para continuar adelante y culminar con éxito este trabajo.

A mi familia por su apoyo constante, por su paciencia y por las oportunidades que me han brindado.

A mi asesora, por el acompañamiento en el proceso.

A mi jurado, por brindarme sus valiosos conocimientos.

A mis compañeros de trabajo por su apoyo y comprensión.

Finalmente, a los docentes que me dejaron grandes aprendizajes a lo largo de mi vida universitaria.

TABLA DE CONTENIDOS

RESUMEN

ABSTRACT

INTRODUCCIÓN.....1

Capítulo I. Experiencia Profesional y Contexto.....4

1.1. Descripción de la Institución.....4

1.1.1. Visión.....4

1.1.2. Misión.....4

1.1.3. Objetivos Estratégicos.....5

1.1.4. Valores.....5

1.1.5.FODA.....6

1.2. Puesto Desempeñado.....8

1.2.1. Nombre del Puesto..... 8

1.2.2. Principales Funciones a Cargo..... 8

1.2.3.Jefe Inmediato.....9

1.2.4. Plan de Trabajo.....11

1.2.5.Recursos.....13

1.2.6.Descripción del Área de Trabajo.....13

1.3.Delimitación del Área de Trabajo.....14

Capítulo II. Marco Teórico.....15

2.1. Acompañamiento Psicológico.....15

2.1.1. Acompañamiento Psicológico en Universitarios.....15

2.1.2. Acompañamiento Psicológico a Universitarios en Tiempos de Pandemia por COVID- 19.....	17
2.2. Riesgo Académico.....	20
2.2.1. Factores que Influyen en el Riesgo Académico.....	21
2.3. Duelo en Estudiantes Universitarios en Tiempos de Pandemia por COVID-19.....	23
2.3.1. Tipos de Duelo.....	24
2.3.2. Etapas del Duelo.....	25
2.3.3. Las 4 tareas del duelo de William Worden.....	28
2.4. Afrontamiento del Duelo en Tiempos de Pandemia por COVID-19.....	29
2.5. Ansiedad en el Proceso de Duelo.....	30
2.6. Trastorno por Estrés Postraumático (TEPT) en el Proceso de Duelo.....	31
2.7. Sistema de Orientación y Consejería Psicológica en Universitarios.....	32
2.8. Antecedentes.....	34
2.8.1. Antecedentes Nacionales.....	34
2.8.2. Antecedentes Internacionales.....	35
Capítulo III. Metodología.....	38
3.1. Contextualización del Problema.....	38
3.1.1. Problema de Estudio.....	38
3.1.2. Estrategias de Evaluación y Medición.....	42
3.1.2.1. Entrevista Semiestructurada.....	43
3.1.2.2. Observación Psicológica.....	43
3.1.2.3. Encuesta en Línea.....	44

3.1.3. Resultados de la Evaluación.....	45
3.1.4. Procedimiento de la Evaluación.....	60
3.1.5. Diagnóstico del Problema.....	61
3.2. Intervención.....	66
3.2.1. Problema Delimitado.....	66
3.2.2. Objetivos del Acompañamiento Psicológico.....	66
3.2.2.1. Objetivo General.....	66
3.2.2.2. Objetivos Específicos.....	66
3.2.3. Técnicas.....	66
3.2.4. Selección y Sustento de las Técnicas Empleadas.....	67
3.2.5. Ejecución.....	72
3.2.5.1. Descripción del Plan de Intervención.....	72
3.2.5.2. Matriz del Plan de Intervención.....	74
3.2.6. Indicadores de Logro.....	81
3.2.7. Monitoreo y Evaluación de la Intervención.....	81
3.2.8. Aspectos Éticos del Trabajo de Suficiencia Profesional.....	82
Capítulo IV. Resultados.....	84
4.1. Resultados.....	84
4.1.1. Descripción de los Resultados Hallados.....	84
4.1.2. Análisis de Resultados.....	92
4.2. Reflexión de la Experiencia.....	97
4.2.1. Limitaciones Encontradas en el Proceso de Intervención.....	97
4.2.2. Impacto en la Institución con los Resultados Hallados.....	98

4.2.3. Aporte en el Área Psicológica y en el Contexto.....	98
4.2.4. Demandas Profesionales Requeridas.....	99
4.2.5. Autoevaluación y Autocrítica Personal e Institucional.....	100
RECOMENDACIONES.....	102
CONCLUSIONES.....	103
REFERENCIAS.....	105

ANEXOS

Anexo A. Ficha de Consentimiento

Anexo B. Consentimiento Informado

Anexo C. Carta de Compromiso

Anexo D. Encuesta del Acompañamiento Psicológico

Anexo E. Ficha de Entrevista Semiestructurada

Anexo F. Organizadores Académicos

Anexo G. Guía: Técnica de Pomodoro

Anexo H. Guía: Carta de Despedida

Anexo I. Autorregistro de Pensamientos

Anexo J. Lista de Objetivos Académicos

Anexo K. Ficha de Evaluación del Acompañamiento Psicológico a Estudiantes en

Proceso de Duelo

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Plan de Apoyo Psicológico.....	11
Tabla 2. Cronograma de actividades.....	12
Tabla 3. Características de los participantes del estudio.....	40
Tabla 4. Estado emocional actual de los estudiantes en proceso de duelo.....	53
Tabla 5. Ámbito familiar de los estudiantes en proceso de duelo.....	53
Tabla 6. Parentesco del ser querido que falleció.....	54
Tabla 7. Causas del fallecimiento del ser querido.....	55
Tabla 8. Inicio del proceso de duelo en los estudiantes universitarios.....	55
Tabla 9. Proceso de duelo en estudiantes universitarios.....	56
Tabla 10. Percepción de los estudiantes frente a su proceso de duelo en tiempos de pandemia por COVID -19.....	57
Tabla 11. Sentimientos de los estudiantes frente a las evaluaciones académicas.....	58
Tabla 12. Ámbito académico de los estudiantes en proceso de duelo.....	58
Tabla 13. Percepción de los estudiantes en proceso de duelo sobre su desempeño académico.....	59
Tabla 14. Características del estudiante 1.....	62
Tabla 15. Características del estudiante 2.....	63
Tabla 16. Características del estudiante 3.....	64
Tabla 17. Características del estudiante 4.....	65
Tabla 18. Plan de intervención: número de sesiones por mes.....	72
Tabla 19. Sesión modelo.....	73

Tabla 20. Actividades preestablecidas de la Unidad de Tutoría y Consejería Psicológica para intervención psicológica individual a estudiantes en proceso de duelo.....	74
Tabla 21. Actividades con el estudiante 1.....	76
Tabla 22. Actividades con el estudiante 2.....	77
Tabla 23. Actividades con el estudiante 3.....	78
Tabla 24. Actividades con el estudiante 4.....	79
Tabla 25. Cronograma de trabajo.....	80
Tabla 26. Estado emocional actual de los estudiantes en proceso de duelo.....	84
Tabla 27. Ámbito familiar de los estudiantes en proceso de duelo.....	85
Tabla 28. Proceso de duelo en estudiantes universitarios.....	86
Tabla 29. Percepción de los estudiantes frente a su proceso de duelo en tiempos de pandemia por COVID-19.....	87
Tabla 30. Sentimientos de los estudiantes frente a las evaluaciones académicas.....	88
Tabla 31. Ámbito académico de los estudiantes en proceso de duelo.....	89
Tabla 32. Los estudiantes en proceso de duelo aprobaron sus asignaturas que se encontraban en riesgo.....	90
Tabla 33. Percepción de los estudiantes en proceso de duelo sobre su desempeño académico.....	90

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Organigrama de la Institución.....	10
Figura 2. Gráficos comparativos de los resultados de las encuestas realizadas a cada estudiante al inicio y al final del Acompañamiento Psicológico.....	92

RESUMEN

El presente trabajo de suficiencia profesional se centra en el acompañamiento psicológico para procesar el duelo en tiempos de pandemia por COVID-19 en estudiantes universitarios en riesgo académico alto (matrícula por segunda vez en un curso que ha desaprobado una vez anteriormente de acuerdo con el Manual de la Actividad Académica de la Facultad donde se realizó el estudio), abordando el impacto del proceso de duelo en el desempeño académico, es así que el estudio tuvo como objetivo principal realizar un acompañamiento psicológico en el proceso de duelo en periodos de pandemia que impacta en los estudiantes universitarios en riesgo académico alto. El acompañamiento psicológico fue voluntario, participaron 4 estudiantes las carreras profesiones de Biología, Química y Farmacia y Bioquímica, las sesiones de intervención fueron individuales y se desarrollaron de acuerdo con las necesidades y particularidades de cada estudiante. Para la recolección de información se utilizó la entrevista semiestructurada, observación psicológica y una encuesta en línea Pre-Test y Post-Test. En las sesiones de intervención individual se utilizaron las técnicas de rituales de despedida, reestructuración cognitiva, relajación progresiva de Jacobson, respiración diafragmática, imaginación guiada y hábitos de estudio. Los resultados muestran que mediante el Acompañamiento Psicológico los estudiantes lograron procesar su duelo y superar su condición de riesgo académico alto.

Palabras claves: acompañamiento psicológico, estudiantes universitarios, proceso de duelo, riesgo académico alto, COVID-19.

ABSTRACT

The present work of professional sufficiency focuses on the psychological support to process grief in times of pandemic by COVID-19 in university students at high academic risk (enrolled for the second time in a course that has failed once before according to the Manual of Academic Activity of the Faculty where the study was conducted), addressing the impact of the grief process on academic performance, so the study's main objective was to conduct a psychological support in the process of grief in periods of pandemic that impacts university students with high academic risk. The psychological accompaniment was voluntary, 4 students participated in the careers of Biology, Chemistry and Pharmacy and Biochemistry, the intervention sessions were individual and were developed according to the needs and particularities of each student. For the collection of information, a semi-structured interview, psychological observation and an online Pre-Test and Post-Test survey were used. In the individual intervention sessions, the techniques of farewell rituals, cognitive restructuring, Jacobson's progressive relaxation, diaphragmatic breathing, guided imagination and study habits were used. The results show that through Psychological Accompaniment the students were able to process their grief and overcome their condition of high academic risk.

Key words: psychological support, university students, grief process, high academic risk, COVID-19.

INTRODUCCIÓN

El duelo es una etapa que toda persona atraviesa ante la pérdida de un ser querido, en la actualidad varias familias en el mundo entero se han visto afectadas con la pérdida de un familiar producto de la enfermedad de COVID-19 (Moyano, 2020). Según Recalde et al (2021), el 2020 ha sido un año donde la muerte y el duelo han acompañado a la comunidad educativa universitaria donde, parte de los estudiantes se encontraron afectados por la pérdida de un familiar o persona cercana. Es así que, para Vásquez et al. (2021) la pandemia por COVID-19 impacta negativamente en la salud mental de los estudiantes universitarios presentando efectos desfavorables en el desempeño académico, desaprobando asignaturas para luego estar en la condición de riesgo académico. Para poder manejar y disminuir el impacto es necesario que reciba el apoyo de sus padres, docentes y la institución educativa desde el área de psicología.

Es así que el presente estudio titulado “Acompañamiento psicológico para procesar el duelo en tiempos de pandemia por covid-19 en estudiantes universitarios en riesgo académico alto de una Universidad Privada de Lima Metropolitana”, tiene como objetivo general realizar un acompañamiento psicológico en el proceso de duelo en periodos de pandemia que impacta en los estudiantes universitarios en riesgo académico alto, para el logro de este objetivo, se trazaron como objetivos específicos: procesar el duelo en estudiantes universitarios y desarrollar recursos de hábitos de estudio que favorezcan la superación del riesgo académico alto. El presente trabajo está dividido de cuatro capítulos:

En el capítulo I “experiencia profesional y contexto”, se describen los datos generales de la institución educativa superior, como la misión, visión, objetivos estratégicos, valores, el FODA. Así mismo se describe el puesto desempeñado y el desarrollo del plan de trabajo profesional.

En relación al capítulo II, se delimitará el marco teórico de acuerdo a las variables como; el acompañamiento psicológico, pandemia por COVID-19, riesgo académico, duelo en estudiantes universitarios en pandemia por COVID-19, tipos de duelo, las 4 tareas del duelo de William Worden, afrontamiento del duelo en tiempos de pandemia por COVID-19, ansiedad en el proceso de duelo y trastorno por estrés postraumático en el proceso de duelo y el sistema de orientación y consejería psicológica en universitarios, también se ha realizado una revisión de literatura científica, tanto nacionales e internacionales que fundamentan la base para el sustento del estudio.

En el capítulo III tratará sobre la metodología empleada. En contextualización del problema, nos permite comprender el problema de estudio, características de los participantes, así como las estrategias de evaluación y medición, resultados de la evaluación, el procedimiento de la evaluación y el diagnóstico del problema. Del mismo modo, en la intervención se encuentra; el problema delimitado, los objetivos de la intervención. A su vez se detallan la selección y sustento de las técnicas empleadas. En la ejecución se describe el plan de intervención, también, se plantea la matriz del plan de intervención, el cronograma de trabajo, se describen los

indicadores de logro, el monitoreo y evaluación de la intervención y aspectos éticos del trabajo de suficiencia profesional.

En el capítulo IV, se describirán los resultados encontrados en el estudio, se detalla el proceso de análisis de resultados. En la reflexión de la experiencia, se detallan, las limitaciones encontradas en el proceso de intervención, el impacto en la institución con los resultados hallados, el aporte en el área psicológica y en el contexto, también las demandas profesionales requeridas en el estudio y por último la autoevaluación y autocrítica personal e institucional.

Para finalizar, se brindan algunas recomendaciones y se establecen las conclusiones a partir de los objetivos del estudio, asimismo las referencias que dan respaldo al estudio presentado, como también se dan a conocer los anexos necesarios sobre dicho acompañamiento psicológico, basándose este estudio en las normas APA tanto contenido y forma.

Capítulo I. Experiencia Profesional y Contexto

1.1. Descripción de la Institución

Universidad Privada con más de medio siglo de creación, reconocida por el gobierno peruano. Promueve la investigación, la reflexión y cultiva el conocimiento científico, siendo una universidad de renombre en el país y en el extranjero, ubicándose entre una de las mejores universidades del mundo. Acreditada internacionalmente. La Universidad Privada presenta 4 campus ubicados en el departamento de Lima Metropolitana. La intervención psicológica se realizó en una de sus 8 facultades.

La visión, misión, los objetivos estratégicos y los valores han sido adquiridos del Plan Estratégico Institucional de la Universidad Privada:

1.1.1. *Visión.*

La visión de la Institución Educativa se orienta a ser líder en investigación a nivel nacional y mundial. Ser un exponente en la educación superior.

1.1.2. *Misión.*

La misión de la Institución Educativa busca potenciar el desarrollo integral de los estudiantes a lo largo de la vida universitaria.

1.1.3. *Objetivos Estratégicos.*

- Consolidar el liderazgo nacional, mejorar la presencia internacional y la participación en el mercado global.
- Mejorar la satisfacción de los principales grupos de interés.
- Mejorar la captación, renovación y fidelización de estudiantes, docentes e investigadores.
- Incrementar la producción e impacto social de las actividades de ciencia, tecnología e innovación y la transferencia tecnológica.
- Aumentar la participación de la Institución en la solución de problemas sociales y productivos.
- Incrementar y diversificar el portafolio de oferta académica y la cartera de bienes y servicios de alto valor agregado.
- Asegurar el desarrollo del talento humano y mejorar el clima organizacional.

1.1.4. *Valores*

Los valores son lo que definen y constituyen los juicios éticos que tienen sus colaboradores, los cuales se identifican con la institución:

- Empatía
- Excelencia
- Innovación
- Justicia
- Equidad
- Honestidad
- Integridad
- Libertad

- Objetividad
- Responsabilidad social
- Respeto
- Sostenibilidad

1.1.5.FODA

1.1.5.1. Fortalezas.

- Reconocimiento y prestigio a nivel nacional y mundial.
- Laboratorios debidamente implementados para el adecuado desempeño de los estudiantes.
- Alianzas estratégicas para estudiar y realizar prácticas preprofesionales en instituciones internacionales.
- Docentes nacionales y extranjeros con amplia experiencia y trayectoria profesional.
- Becas a estudiantes talentosos de escasos recursos económicos, brindándoles acceso y permanencia a una educación superior de calidad, hasta la culminación de su carrera profesional y Becas integrales para hijos de los trabajadores y estudiantes del 5to superior.

1.1.5.2. Oportunidades.

- Incremento de la demanda de nuevas carreras.
- Implementación de la educación superior a nivel nacional e internacional a través de la enseñanza virtual.
- Inversión del estado en enseñanza educativa superior.

- Evaluación realizada por SUNEDU para el Licenciamiento Institucional.
- Proceso de acreditación internacional y nacional brindado por IAC-CINDA, CNA, CIEES, SINEACE.

1.1.5.3. Debilidades.

- Desinformación de los estudiantes respecto a los trámites académicos dentro de la universidad.
- Limitada comunicación entre los departamentos académicos.
- Dispositivos tecnológicos no actualizados en las oficinas.
- Carencia de un profesional de Psiquiatría en la Unidad de Tutoría y Consejería Psicológica.
- Limitado recurso humano para la demanda de la atención psicológica de los estudiantes.

1.1.5.4. Amenazas.

- Delincuencia a los alrededores de la universidad, situándose en un distrito con alto índice de peligrosidad.
- Inestabilidad económica a nivel nacional.
- Inestabilidad política a nivel nacional.
- Becarios con recursos tecnológicos limitados e inadecuados espacios de estudio para el desarrollo de sus clases.
- Incremento de procesos de duelos en tiempos de pandemia por COVID-19.

1.2. Puesto Desempeñado

1.2.1. Nombre del Puesto

Asistente - consejera psicológica.

1.2.2. Principales Funciones a Cargo

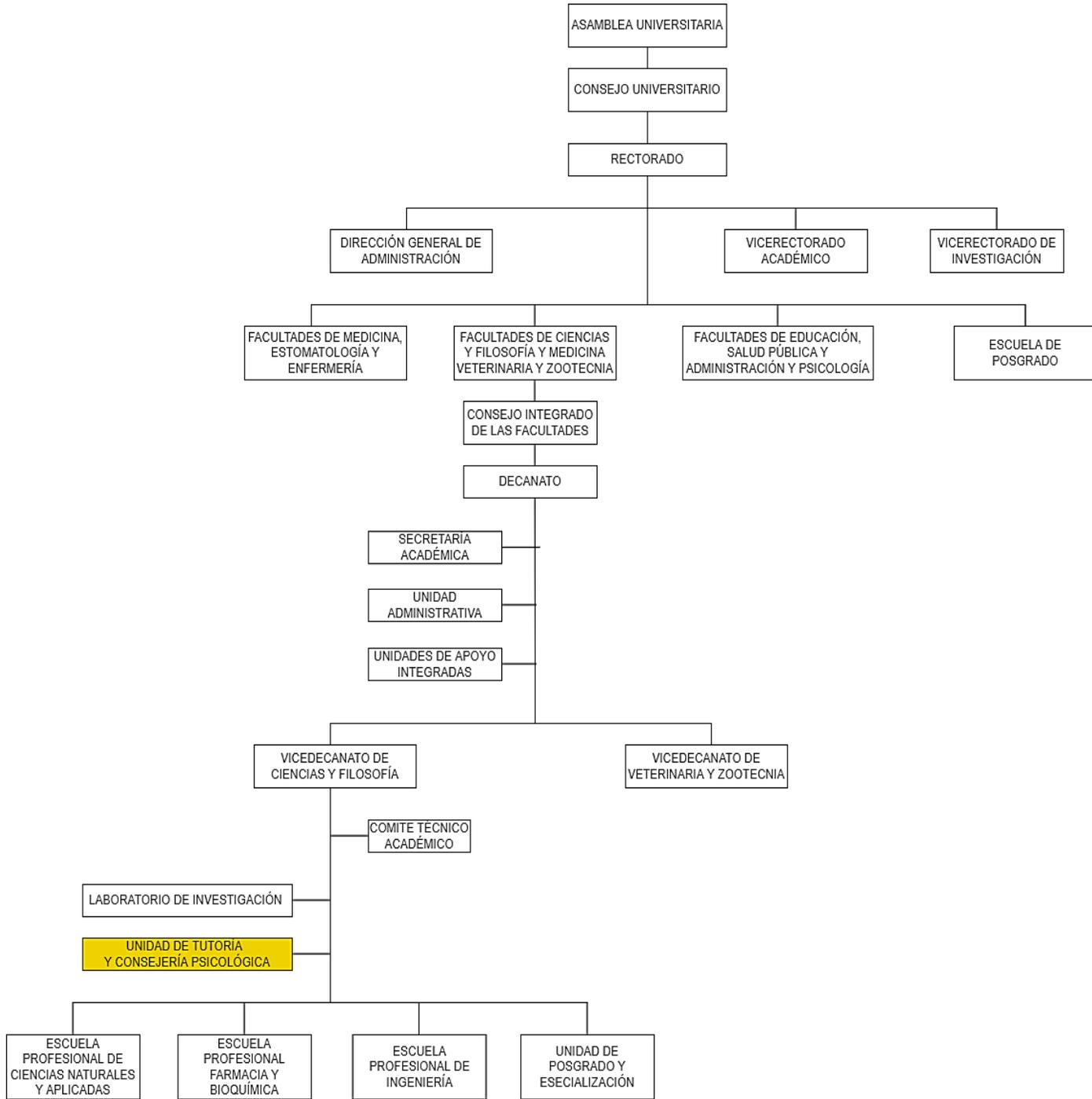
- Orientación y consejería psicológica.
- Seguimiento psicológico a los estudiantes (con habilidades diferentes, riesgo académico alto, bajo rendimiento académico, derivados y los que solicitan atención).
- Participar en reuniones de coordinación y supervisión de casos complejos convocados por el Coordinador de Tutoría y Consejería Psicológica.
- Clasificar por niveles de riesgo psicológico y académico de los estudiantes.
- Reforzar el monitoreo de estudiantes en relación con su desempeño académico.
- Atender y reportar sobre situación de estudiantes becarios.
- Desarrollar talleres de apoyo a estudiantes.
- Diseño y desarrollo del Acompañamiento psicológico a estudiantes.
- Participar en los procesos de evaluación, selección, capacitación y monitoreo a Mentores Académicos.
- Participar en los procesos de evaluación, selección y capacitación de “Tutores Académicos”.
- Elaborar y documentar el expediente personal de consejería psicológica de los estudiantes atendidos.

1.2.3. *Jefe Inmediato*

Jefa de la Unidad de Tutoría y Consejería Psicológica de la Facultad.

Figura 1

Organigrama de la Institución



Elaboración: Universidad Privada

1.2.4. Plan de Trabajo

Tabla 1

Plan de apoyo psicológico

CADENA DE PREVENCIÓN	META	ACTIVIDADES
Promoción de la Salud	Fortalecer Factores Protectores	<ul style="list-style-type: none"> • Taller de Inducción e Integración en el segundo año académico. • Talleres de habilidades: habilidades sociales e interpersonales, toma de decisiones, solución de problemas, manejo de emociones y autorregulación. • Charlas sobre el cuidado de la salud (sueño, nutrición, salud sexual, prevención de adicciones, entre otros).
Prevención Primaria	Evitar la Aparición de Dificultades	<ul style="list-style-type: none"> • Orientación y consejería psicológica. • Taller de gestión del tiempo. • Taller sobre el manejo del estrés. • Reunión con delegados de aula para recoger información de las necesidades de atención psicológica. • Elaboración de materiales de apoyo (trípticos, flyers, etc.) • Seguimiento emocional y social de los estudiantes que tienen indicadores psicológicos de riesgo o son derivados.
Prevención Secundaria	Evitar que un Problema Existente se agrave por otros Problemas o la Presión de la Carrera	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluación periódica de dificultades emocionales específicas según necesidades. • Monitoreo a estudiantes con bajo rendimiento y en riesgo académico. • Orientación y consejería psicológica. • Monitoreo a los estudiantes con dificultades emocionales. • Derivación psiquiátrica y/o psicoterapéutica, monitoreo del tratamiento del estudiante.
Prevención Terciaria	Disminuir las Consecuencias de un Problema Existente	<ul style="list-style-type: none"> • Orientación y consejería psicológica. • Orientación a padres (si fuera necesario). • Derivación psiquiátrica y/o psicoterapéutica, monitoreo del tratamiento del estudiante. • Monitoreo a estudiantes con problemas psicológicos.

Elaboración: Unidad de Tutoría y Consejería Psicológica.

Tabla 2

Cronograma de actividades

ACTIVIDADES	CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES 2020											
	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Atención psicológica a estudiantes (presencial, vía zoom y correo electrónico)	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Atención y seguimiento psicológico: derivaciones de jefes de carrera, tutores o docentes			X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Atención y seguimiento psicológico a estudiantes de riesgo académico alto				X	X	X	X	X	X	X	X	X
Atención y seguimiento psicológico a estudiantes con habilidades diferentes	X			X	X	X	X	X	X	X	X	X
Diagnóstico psicológico y académico del semestre académico 2019 II	X											
Diagnostico para el diseño del acompañamiento psicológico a estudiantes en proceso de duelo en tiempos de pandemia por COVID-19 (riesgo académico alto)				X				X				
Clasificación por nivel de riesgo psicológico y atención a estudiantes promovidos de primer año de estudios				X	X	X	X		X	X	X	X
Citación a estudiantes en riesgo académico alto (matriculados en asignaturas desaprobadas)				X	X	X		X				
Revisión de calificaciones en el Entorno Virtual para el Aprendizaje de los estudiantes de riesgo académico alto				X	X	X	X		X	X	X	X
Envío de información a jefes de carrera de la asistencia de estudiantes de riesgo académico alto					X		X			X		X
Presentación de informes sobre atención a estudiantes solicitado por PRONABEC				X								
Presentación de informes de estudiantes solicitado por Vicedecanato					X							X
Coordinación y participación en la charla informativa con el Centro de estudiantes						X					X	
Reporte en la matriz de PRONABEC - atenciones psicológicas a estudiantes becarios	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Reporte de atenciones psicológicas en aplicativo de la Unidad de Tutoría	X		X	X	X				X			
Actualización del flujograma de la Unidad de Tutoría					X							
Programa individual “Calma tu mente: manejo del estrés”								X	X	X	X	
Conversatorio: “Juntos somos más fuertes”.											X	
Reunión de coordinación con el Centro de estudiantes									X		X	
Asistencia a capacitaciones dirigidas por la Institución Educativa (formación para la atención a estudiantes de la Facultad.)					X	X	X	X	X	X	X	
Reunión con Tutores Académicos					X		X		X		X	X
Asistencia a reuniones de la Unidad de Tutoría	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Asistencia a capacitaciones dirigidas por la Unidad de Tutoría					X	X		X	X	X	X	X

Elaboración: *Unidad de Tutoría y Consejería Psicológica.*

1.2.5. Recursos

1.2.5.1. Recursos Humanos.

- 1 consejera psicológica a tiempo completo.
- 1 psicólogo a medio tiempo.
- 1 consejera académica a medio tiempo.

1.2.5.2. Recursos Materiales.

- 3 espacios de oficinas debidamente implementadas.
- 1 sala de reuniones.
- Salas para el dictado de talleres (a solicitud).

1.2.6. Descripción del Área de Trabajo

La Unidad de Tutoría y Consejería Psicológica se encuentra ubicada en el sótano antes de ingresar al Pabellón de Aulas de la Universidad Privada, cuenta con tres oficinas y una sala de reuniones. Las oficinas son pequeñas y cuentan con los equipos tecnológicos básicos, dos de las oficinas se encuentran contiguas divididas por una pared drywall, y cerca a otras unidades de posgrado.

La Unidad de Tutoría se caracteriza por mantener un buen clima laboral, comunicación asertiva, trabajo en equipo y apoyo constante. Al iniciar la pandemia a causa del COVID-19, tuvo lugar el trabajo remoto, el cual se mantiene hasta la actualidad, teniendo la posibilidad de trabajar desde un espacio en el hogar que es amplio, ventilado e iluminado, con un escritorio, una laptop, así como con materiales necesarios para brindar orientación y consejería psicológica.

1.3. Delimitación del Área de Trabajo

La línea de investigación del presente estudio es sobre el Bienestar Psicológico en Instituciones Educativas Superiores, dentro de esta línea investiga las variables de acompañamiento psicológico, factores asociados al bienestar del educando y que estos a su vez afectan en su adecuado rendimiento académico y el desarrollo personal de dichos jóvenes.

CAPÍTULO II. Marco Teórico

2.1. Acompañamiento Psicológico

Según Canepa (2003, como se citó en Vallejo, 2014), el acompañamiento psicológico es “estar al lado del otro”, donde el apoyo brindado alivia, reconforte y fortalezca a la persona. Dentro del proceso de acompañamiento psicológico, el acompañante tiene un papel relevante que es ayudar y ser el soporte psicológico del otro, Raffo (2007), comparte la idea y refiere que el acompañamiento psicológico se desarrolla desde la escucha activa, comunicación asertiva brindando también un espacio para el silencio.

Para Vallejo (2014), el objetivo del acompañamiento psicológico es la contención y el soporte, los cuales significan ayudar a la persona a controlar sus impulsos y sus sentimientos. Raffo (2007) refuerza los objetivos que se deben de cumplir dentro del acompañamiento psicológico:

- Establecer contacto reconfortante y tener buena disponibilidad.
- Acompañar a la persona en el proceso que esté atravesando por algún acontecimiento relevante.
- Ser el soporte del acompañado frente a miedos, ansiedad o angustias.
- Reforzar los recursos que presenta el acompañado, alentando el desarrollo de sus capacidades y habilidades.

2.1.1. Acompañamiento Psicológico en Universitarios

En la actualidad, el acompañamiento psicológico en la vida universitaria tiene un papel esencial, en esta etapa existe una probabilidad de presentar

problemas psicológicos que pueden afectar la adaptación en el ambiente educativo, los cuales podrían generar un deterioro en los recursos de afrontamiento en diversas situaciones que se presenten en los diferentes ámbitos de la vida del estudiante (Díaz-Camargo et al. 2020). Asimismo, para Raffo (2007) el acompañamiento psicológico es un proceso que brinda un apoyo emocional frente a situaciones académicas y psicológicas donde el estudiante percibe que se encuentra en una problemática y que esta genera un sufrimiento emocional.

Por ello, el acompañamiento psicológico adecuado que requieren los estudiantes universitarios tienen que abordar situaciones personales, así como; académicas y adaptación a la vida universitaria (manejo del tiempo, toma de decisiones, concentración y establecimiento de prioridades), toma de decisiones en la vida de pareja, y ámbito familiar (enfermedad, separación de los padres, baja autoestima, convivencia familiar, duelo, entre otros), también Díaz-Camargo et al. (2020) refieren que se ha demostrado que el embarazo, adicciones, diagnósticos psiquiátricos, entre otros, son factores que influyen en el desempeño académico.

Es así como, las habilidades necesarias para hacer frente a distintas situaciones mencionadas anteriormente no han sido desarrolladas en el colegio o dentro de convivencia familiar, si los estudiantes no cuentan con un espacio y las herramientas necesarias para afrontar distintas situaciones, existe la probabilidad de que se presenten dificultades en su desempeño académico y en su vida cotidiana. Ante lo expuesto es importante diferenciar que el acompañamiento

psicológico no involucra un acompañamiento psicoterapéutico, este último implica una intervención clínica especializada, cuando existen este tipo de casos se deriva al estudiante a una atención particular con un profesional especializado en trabajo psicoterapéutico. (Galán et al. 2014)

En conclusión, el acompañamiento y el seguimiento psicológico a estudiantes universitarios se ha convertido en un recurso necesario, con el propósito de conocer cuáles son las situaciones que viven los jóvenes universitarios y cómo estos pueden llegar a afectar en su rendimiento académico, es por ello que, Gallego et al. (2014) refieren que, el acompañamiento a estudiantes universitarios en espacios de formación humana, desarrollan temáticas como: hábitos de estudio, regulación de emociones, se diseña un plan de acción mediante el cual logrará que los estudiantes puedan entender y manejar sus emociones y pensamientos, y así optimizar su rendimiento académico, fortalecer sus habilidades para la vida y contar con estrategias para el éxito universitario.

2.1.2. Acompañamiento Psicológico a Universitarios en Tiempos de Pandemia por COVID-19

Desde que comenzó la pandemia por COVID-19, se percibieron cambios en todos los ámbitos de la vida, en lo social, cultural, educativo, político y económico, interrumpiendo la educación presencial en las universidades (Guardia, 2020), reforzando esta información, la Organización Mundial de la Salud (2020) refiere que la pandemia por COVID-19 se convirtió en una crisis de

salud pública siendo un fenómeno mundial que se expandió de manera inmediata afectando la salud física, psicológica y económica, teniendo un aproximado de 52 millones de personas infectadas y casi 1,3 millones de muertes en todo el mundo a noviembre de 2020.

Por el riesgo que representa la pandemia por COVID-19, las universidades tomaron la decisión de suspender las clases presenciales, por consecuencia se tuvo que realizar cambios en los planes docentes direccionándose hacia la modalidad virtual (Ortega et al. 2021). Es así como, las instituciones educativas universitarias buscaron múltiples opciones para continuar con las clases en condiciones de confinamiento social, implementando nuevas plataformas virtuales que permitan realizar las clases de forma sincrónica y/o asincrónica y presentando evaluaciones en línea. (Vidal et al. 2021), para poder realizar una buena transición a dicha modalidad se requiere sistemas operativos de gestión para la enseñanza y aprendizaje, instalaciones de video, webinar y personal docente con conocimientos necesarios para llevar a cabo la educación a distancia (Aguilar et al. 2020). Se capacitó a docentes y estudiantes a una nueva modalidad y la adaptación a esta nueva forma de aprendizaje, fue de manera rápida. (Guardia, 2020; Cassaretto et al. 2021). Por lo que, al no tener el tiempo necesario para realizar la planificación que demanda un nuevo formato de esa índole, se convirtió en un reto para los estudiantes (Ortega et al. 2021).

El confinamiento social por la pandemia por COVID-19, ha significado la ausencia de la interacción con los pares, pasando de los salones de clases rodeado de compañeros a hacerlo solos en sus hogares, perdiendo actividades sociales y

también de índole emocional. La interacción social es fundamental para la formación educativa, es por ello que, el desafío para las universidades desde la enseñanza virtual ha sido fomentar en los estudiantes su interés, en lo académico, intelectual y en lo emocional. (Guardia, 2020; Cassaretto et al. 2021)

Durante el confinamiento global por la pandemia por COVID-19, Cassaretto et al. (2021) refieren que el acompañamiento psicológico y la tutoría académica se convirtieron en necesidades más relevantes. Los estudiantes comenzaron a recibir clases virtuales en su hogar, las actividades académicas incrementaron, el estrés, la ansiedad, el miedo, la incertidumbre y el dolor, afectaron en su vida familiar, social y en su desempeño académico, también, Sahu (2020) manifiesta que el aumento precipitado de casos por COVID-19 ha generado una gran incertidumbre, ansiedad y estrés entre los estudiantes universitarios, el estrés puede ocasionar efectos no favorables en la atención, aprendizaje y su salud mental, por lo tanto, Alemán (2020) tiene en cuenta que, en este contexto de pandemia las universidades deben de fortalecer los diferentes servicios de apoyo y acompañamiento psicológico y académico a los estudiantes con un monitoreo continuo, y así, no llegar a un aumento de la deserción académica. Según el Sistema de Información de la Educación Superior del Ministerio de Educación (2021), la tasa de deserción que se evidenció en las universidades privadas en el semestre 2020-I fue de 22.3% y en el semestre 2020-II fue el 18.9%.

2.2. Riesgo Académico

Según Calisaya (2017), el riesgo académico es una situación donde el estudiante se encuentra en peligro de ser separado de su carrera, es decir, está en riesgo de fracasar en el sistema educativo y esto se debe a la desaprobación de una asignatura en reiteradas ocasiones, ausencia académica continua, bajas calificaciones y bajo desempeño académico. Así mismo, el riesgo académico es integral, no solo se mide mediante las calificaciones sino también influyen múltiples factores como; el nivel socioeconómico, socioemocional, contexto familiar (desempleo familiar, duelo, disfunción familiar, entre otros).

En este sentido, el marco normativo de las universidades privadas y nacionales del Perú se tiene la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria (SUNEDU) y en el 2014 presentó la Ley Universitaria N.º 30220 donde se normó en el artículo 102 lo siguiente:

Artículo 102. Matrícula condicionada por rendimiento académico. La desaprobación de una misma materia por tres veces da lugar a que el estudiante sea separado temporalmente por un año de la universidad. Al término de este plazo, el estudiante solo se podrá matricular en la materia que desaprobó anteriormente, para retornar de manera regular a sus estudios en el ciclo siguiente. Si desaprueba por cuarta vez procede su retiro definitivo. Lo dispuesto en el párrafo precedente no impide que el Estatuto de la universidad contemple la separación automática y definitiva por la desaprobación de una materia por tercera vez. (SUNEDU, 2014, p.14)

Este artículo es el único dentro de la Ley Universitaria donde regula la deserción forzosa, indicando también la autonomía de cada institución universitaria, donde pueden crear normas internas como estatutos y reglamentos.

A partir de la promulgación de la nueva Ley Universitaria N.º 30220, tomó más importancia el riesgo académico que presentaban los estudiantes en las universidades del sector público y privado. Antes de la nueva ley no existía un reglamento o estatuto que inhabilitara continuar con los estudios a pesar de haber desaprobado una asignatura en varios semestres académicos, esto generaba que los estudiantes se matricularan varias veces en un mismo curso y se prologara la culminación de su carrera profesional.

Es así como, en el numeral 10 del artículo 100 de la Ley Universitaria N.º 30220 indica que los estudiantes tienen derecho a:

“Utilizar los servicios académicos y de bienestar y asistencia que ofrezca la institución universitaria” (SUNEDU, 2014, p.14).

Por esta razón, las instituciones educativas superiores implementaron el servicio psicológico, siendo el acompañamiento psicológico en la vida universitaria de suma importancia. Se ha evidenciado que los problemas psicológicos afectan en la adaptación al ambiente universitario y en el rendimiento académico.

2.2.1. Factores que Influyen en el Riesgo Académico

Según Florián et al. (2020), los factores que determinan el riesgo académico son:

Factores personales:

- Motivación.
- Percepción del control en su desempeño.
- Actitud frente a sus estudios.
- Bienestar psicológico

Factores socioculturales, economía y entorno familiar:

- Lugar de procedencia del estudiante.
- Apoyo familiar (recursos económicos, materiales, emocionales y culturales).
- Jefe del hogar: el nivel de educación y apoyo tienen un papel importante en el proceso del desarrollo profesional y emocional de los hijos.

Reforzando lo anterior, Willcox (2011) refiere que los factores que influyen son la motivación, el esfuerzo, la aptitud y actitud del estudiante y educación previa. Así mismo para Schwarz (2018), los factores que influyen para que un estudiante sea considerado en riesgo académico son, las prácticas de estudio que han adquirido, sus métodos de estudio y los factores del ambiente que rodea al estudiante.

Por último, Portellano (1989, como se citó en Willcox, 2011) refiere que, el factor emocional es lo más relevante para que los estudiantes logren trazarse propósitos, objetivos y metas de corto, mediano y largo plazo, para lograrlo deberán manejar técnicas o estrategias para dirigir sus esfuerzos, aumentando así

factores protectores los cuales favorecerán en su desarrollo y reducirán los efectos de situaciones desfavorables.

2.3. Duelo en Estudiantes Universitarios en Tiempos de Pandemia por COVID-19

Según Recalde et al. (2021), en el 2020 el duelo durante la pandemia por COVID-19, ya sea por la enfermedad o por las medidas sanitarias que se tomaron. Los aislamientos, la reducción de la capacidad en los establecimientos públicos y el confinamiento, condujeron a que muchas personas fallezcan en la soledad, ya sean en los hospitales o en sus hogares. Asimismo, para Larrotta et al. (2021) refieren que, a causa de la pandemia por COVID-19 se dispuso protocolos rigurosos ante los decesos, esto sucedió para mitigar el contagio, pero con ello se presentaron efectos negativos en la salud mental al no acceder a la dinámica habitual de despedida frente a un fallecimiento.

Para Recalde et al. (2021) la ausencia de rituales de despedida más habituales como; velorio, entierro y funerales, generó dificultades en el momento de asimilar el fallecimiento, convirtiéndose en un duelo más doloroso y en ocasiones más traumático para los familiares.

Dentro del duelo en pandemia, Recalde et al. (2021) refieren que, la población de estudiantes universitarios se vio afectada por un escenario desconocido al cual fue obligada a adaptarse generando afecciones psicológicas que repercutieron en la vida del estudiante, donde las emociones que más sentían eran; miedo, soledad, tristeza, impotencia e incertidumbre y las cuales pueden producir síntomas como estrés,

ansiedad, bloqueos mentales, depresión, y estas a su vez no son convenientes para afrontar la vida académica.

2.3.1. Tipos de Duelo

1. Duelo normal. Para ser considerado como duelo normal su aparición es al instante o a los pocos días del fallecimiento (presentándose una liberación emocional muy intensa o embotamiento emocional, las conductas que se presentan son semiautomáticas).

Se tiene como norma general que la duración o la fase de recuperación del duelo normal es entre 6 y 12 meses, en algunos casos coincide con el primer año o aniversario del deceso produciéndose un incremento emocional de nostalgia, llanto, tristeza, recuerdos, entre otros, que tienen una duración de algunos días y que finalmente esto marca el final del duelo.

Dentro de este duelo la fase más aguda se presenta en el primer y segundo mes, luego de ello se debe haber recuperado el apetito, sueño y la capacidad de realizar actividades (García, 2012; Vargas, 2003).

2. Duelo patológico. Para ser considerado duelo patológico, la persona debe presentar síntomas que persisten e incrementan su intensidad provocando una ruptura en la vida académica, laboral o social, produciéndose reacciones emocionales intensas que se presentan a diario y su duración se prolonga por meses o años, así mismo aparece la crisis de ausencia donde el doliente no sabe lo que sucede a su alrededor

presentando alucinaciones complejas y estructuradas relacionadas a la persona que ha fallecido, ideas delirantes o pensamientos repetitivos de suicidio (Moyano, 2020).

3. Duelo anticipado. Sucede cuando la pérdida del ser querido se percibe como inevitable, esto comienza por adelantado a diferencia del duelo normal que se presenta después de la pérdida García (2012). Para Osiris et al. (2020) este duelo se ha presentado en la mayoría de los casos dentro de la pandemia por COVID-19, donde la familia tiene contacto cercano con el ser querido percibiendo un deterioro considerable en la salud para luego ser ingresado a un hospital o fallecer en su hogar. El ingreso a un hospital y el confinamiento social se viven como un duelo anticipado.

2.3.2. Etapas del Duelo

Las 5 etapas del duelo fueron desarrolladas por la psiquiatra Elisabeth Kübler-Ross en 1969 (Cuadrado, 2010). Siendo las siguientes:

1. Negación: en esta etapa es donde surgen múltiples preguntas referente a la capacidad de continuar adelante con los proyectos de vida y a lo ocurrido (deceso del familiar), manifestando sensaciones de incredulidad porque la situación es demasiado fuerte para ser real. Además, en esta etapa se enfrenta a la idea que el espacio donde se encuentra queda vacío, esta sensación y pensamiento se pueden

prolongar porque la persona se niega a sentir o experimentar nuevos sentimientos.

- 2. Ira:** dentro de esta etapa se viven momentos fuertes donde se recomienda expresar y enfrentar este sentimiento.

Se manifiesta en diversas formas contra las causantes del cambio (deceso); contra la familia o personas cercanas, contra terceros no definidos (el gobierno), contra entes (Dios) o religiones. Se debe tener en cuenta que este sentimiento es básico y necesario para continuar con el proceso. Esta etapa es valiosa mientras no ocupe demasiado tiempo o se presente de manera violenta.

- 3. Negociación:** esta etapa puede aparecer durante todo el proceso, ya sea al inicio cuando se enfrenta el diagnóstico, se buscan todos los medios para que no llegue la situación que temen: “Dios te prometo” “Seré más amable o mejor hija pero que no se muera” “Te prometo que cambiare y ayudaré a otras personas pero que no muera” o se manifiesta en el momento del deceso presentándose pensamientos sobre las acciones que se debieron realizar pero que no se llegaron a concretar y la mente siempre llega a la misma conclusión, “y si lo hubiera llevado a otro lugar” “si se repitiera lo haría de otra manera”, “y si hubiera reaccionado diferente” etc. El peor enemigo de esta etapa es aplazar el cambio y esperar “algo mejor”, es decir, situación que nunca llegará.

4. Depresión: en las etapas anteriores se manifiestan sentimientos referentes al pasado, pensamientos de cómo pudo haber sucedido el deceso de la persona. Mientras que la depresión se relaciona drásticamente al presente, manifestándose en sensaciones de vacío y tristeza, y esto se da cuando el cambio es evidente y uno no puede evitarlo. Siendo esta una etapa crucial al momento de afrontar una pérdida.

La vida social de la persona se puede ver dañada en esta etapa porque no desean el contacto. Se debe tener en cuenta que en cada etapa no existe un tiempo estimado, pero sí es importante observar que si la tristeza se prolonga por mucho tiempo es considerada como depresión clínica y se debe de considerar una atención especial.

En esta etapa se debe brindar el apoyo dejando que viva la fase, gestionando sus emociones y aprendiendo de la situación, no se debe de limitar sus emociones o abandonándolos.

5. Aceptación: en esta última etapa no se debe de atribuir que la persona ya se encuentra bien y que está de acuerdo con la situación, sino que, en esta etapa la persona asume que su ser querido ya no se encuentra físicamente y que existe una nueva realidad donde va a vivir con ella de forma permanente, es decir, que la aceptación es aprender a convivir con el duelo y es ahí donde inicia la readaptación.

Kübler-Ross refirió que estas etapas no presentan un orden y que tampoco son experimentadas por todos los dolientes, pero que al menos un doliente sufrirá o presentará dos etapas, por último, los dolientes podrán presentar entre dos o más etapas y presentar un efecto “montaña rusa” hasta lograr la aceptación (Cárdenas et al., 2018), así mismo, Zambrano (2021) refiere que las fases del duelo y el tiempo de duración en el contexto de pandemia por el COVID-19, se pueden manifestar de una manera distinta.

2.3.3. Las 4 Tareas del Duelo de William Worden

Worden, W. es uno de los primeros autores que ha redefinido el concepto y el abordaje del duelo, para él, el duelo no se trata de un estado donde el doliente se paraliza o se sumerge en sí mismo tras la pérdida, sino que este es un proceso activo donde el doliente va a realizando diferentes tareas, es así como plantea que para la superación de este proceso se necesita llevar a cabo 4 tareas. Para elaborar las tareas no es necesario seguir un orden en específico (Lema y Varela, 2021). Osiris et al. (2020) detalla las 4 tareas:

- 1. Aceptar la realidad de la pérdida:** esta tarea es básica para continuar el proceso del duelo. Aquí se debe afrontar la realidad de la pérdida y evitar la negación.
- 2. Trabajar las emociones y el dolor de la pérdida:** en esta tarea se enfoca tanto en el dolor emocional como en el físico y por medio de la catarsis el doliente logre expresarse, viva sus emociones y no intente evitarlos.

- 3. Adaptarse a un medio en el que el fallecido está ausente:** en esta tarea se debe abordar tres áreas: a) adaptación externa, es decir como esto influye en nuestras actividades cotidianas. b) adaptación interna, es decir como el doliente incorpora la pérdida en la imagen que tiene sobre sí misma(o) y c) adaptación espiritual, se refiere como el doliente asimila o comprende la pérdida desde sus creencias y sus valores.
- 4. Recolocar emocionalmente al fallecido y continuar viviendo:** esta tarea radica en colocar el recuerdo del ser querido como una experiencia de vida con la finalidad de estar vinculado o conectado y así el doliente continúe con su vida y que el dolor no impida tener sentimientos positivos hacia otras personas (familia, amigos).

2.4. Afrontamiento del Duelo en Tiempos de Pandemia por COVID-19

El afrontamiento del duelo se lleva a cabo a través de intervenciones oportunas y el acompañamiento psicológico de profesionales de la salud, pero a consecuencia de la pandemia por el COVID-19 estas intervenciones son limitadas por la restricción de la comunicación interpersonal, cambios en la rutina y el distanciamiento social (Flores et al. 2021).

Para Carr et al. (2020), dentro del afrontamiento del duelo en tiempos de COVID -19 se debe de reconfortar a la persona permitiéndole el desahogo donde comparta recuerdos positivos que ha vivido con el difunto, expresándolo mediante la

escritura y también se propicie conversaciones que podría tener con el familiar fallecido siendo una fuente de inspiración y alivio frente a tiempos sombríos.

Continuando con lo anterior, para Flores et al. (2021) en los programas que se brinda a los familiares que están en proceso de duelo en tiempos de pandemia por COVID-19, primero se debe de conocer a profundidad la situación, luego de ello se debe de manejar el proceso de duelo mediante la psicoeducación, la discusión de las memorias que se tiene tanto positivos como negativos del difunto, la reestructuración cognitiva de los pensamientos erróneos que tienen sobre la vida, los rituales de despedida son necesarios para el bienestar psicológico y se recomienda no exigir el nivel de productividad que tenía la persona antes del duelo y de la pandemia (Recalde et al. 2021).

Por último, para Dávalos et al, (2008) refieren que, se debe de tener en cuenta dos puntos importantes para saber si el doliente ha desarrollado la capacidad de afrontamiento: a) el doliente tiene la capacidad de recordar al ser querido y hablar de él o ella sin llorar y sin desconectarse de la realidad. b) el doliente tiene la capacidad de establecer nuevas relaciones, continuar con su vida aceptando los retos que se presentan en ella y ha disminuido el tiempo que dedica en pensar en su ser querido.

2.5. Ansiedad en el Proceso de Duelo

Según Guillem et al. (s.f, como se citó en UNICEF, 2020), la ansiedad en el doliente puede oscilar desde una leve sensación de inseguridad hasta ataques de pánico. La ansiedad en los deudos se relaciona por el temor a no poder cuidarse a sí mismos, como también puede aparecer en el proceso de duelo a consecuencia de los

miedos producidos al plantearse no solo sobre su salud sino también de sus seres queridos y querer protegerlos. Así mismo para Worden (2013), los dolientes se sienten ansiosos y con miedo, y gran parte de su ansiedad proviene de sentirse incapaces de pensar que no pueden continuar y vivir por sí solos. Esta situación mejora con el tiempo cuando se llegan a dar cuenta que, aunque es difícil, ellos pueden salir adelante y hacerse cargo de su vida. Mediante la técnica de reestructuración cognitiva, el doliente reconocerá las estrategias que usaba para funcionar antes de la pérdida del ser querido y esto ayudará a dar a los sentimientos que presenta algún tipo de perspectiva, también es importante que dentro del acompañamiento psicológico los dolientes hablen de sus miedos y desconfianzas, al exteriorizar emociones, el doliente sentirá alivio al lograr desahogarse de sus preocupaciones y explorar otras opciones.

Según Rodríguez (2018), para reducir la ansiedad que se produce en la elaboración del duelo; se pueden realizar técnicas de relajación como: la técnica de relajación progresiva de Jacobson y la técnica de imaginación guiada, además también se pueden presentar aceleraciones de la frecuencia respiratoria y sensación de ahogo para ello recomienda realizar la técnica de respiración diafragmática.

2.6. Trastorno por Estrés Postraumático (TEPT) en el Proceso de Duelo

La muerte de una persona cercana es una experiencia difícil, especialmente si el deceso se produce de manera inesperada. Según Falagán (2014), el duelo complicado se puede confundir con un trastorno por estrés postraumático ya que comparten similitudes donde en ambos se presentan pensamientos intrusivos, sin

embargo, en el trastorno por estrés postraumático se centra en las memorias del trauma, es decir en el evento o situación. Además, en el TEPT se suelen presentar estados de alerta y pensamientos intrusivos, síntomas que no son típicos en el duelo complicado o patológico ya que ellos se centran en la relación con el fallecido y el malestar de la separación. El criterio de duración de la presencia de síntomas para establecer un diagnóstico de TEPT es de un mes, mientras que un duelo complicado es de 6 meses. Para Pujadas y Pérez (2013) el manejo de la TEPT se da mediante la psicoeducación, la técnica de reestructuración cognitiva, técnica relajación muscular progresiva de Jacobson y la técnica de la respiración diafragmática.

2.7. Sistema de Orientación y Consejería Psicológica en Universitarios

El servicio que se brinda en orientación y consejería psicológica en universitarios se lleva a cabo de manera individual donde la detección se realiza por diferentes alertas psicológicas o por la derivación de los docentes y autoridades de cada carrera profesional, el consejero psicológico identifica los problemas emocionales, familiares y académicos que atraviesan los estudiantes, los cuales son invitados a participar a sesiones donde se evalúa a mayor profundidad las necesidades y/o problemas para luego orientarlos psicológicamente y se realice seguimiento. (Torres y Parra, 2019)

El objetivo de la orientación psicológica es brindar estrategias y alternativas de acción en el estudiante, para lograrlo es necesario definir la situación problemática y facilitar la aminoración de las dificultades que impiden al estudiante alcanzar sus metas trazadas por él o ella, donde el estudiante reevalúe sus objetivos, metas y

estrategias que utilizan, dirigiéndolas en función a sus posibilidades y el contexto que lo rodea. (Castellón y Espino, 2015)

Es así que, la orientación psicológica es un medio por el cual se brinda apoyo al estudiante ante una situación problemática. Una de las funciones es preventiva, porque mediante ella se pueden evitar que aparezcan consecuencias de una situación problemática existente y que esta se agrave. (Castellón y Espino, 2015). Así mismo, (Larenas y Rocha, 2019) refieren que en consejería psicológica se brinda un espacio para que el estudiante pueda autoconocerse, manifestar sus problemas, identificar qué los causa y cómo estos se pueden resolver con los recursos que ellos tienen.

Para Calviño (1996, como se citó en Castellón y Espino, 2015) dentro de la consulta de orientación y consejería psicológica se atienden “personalidades intactas/no dañadas”, donde no se encuentren patologías en los estudiantes, es decir que las problemáticas están dentro del rango normal, tales como; problemas de la vida cotidiana, dudas de cómo afrontar y solucionar situaciones, interrogantes, incertidumbres; además son estudiantes que han presentado relaciones interpersonales positivas en algún momento de su vida.

Continuando con la idea anterior, para Guzmán (2013) dentro de la orientación y consejería psicológica se atienden casos con conductas “apropiadas”, por lo tanto, no se realiza psicoterapia porque no se atienden psicopatologías y/o trastornos mentales (Larenas y Rocha, 2019).

2.8. Antecedentes

2.8.1. Antecedentes Nacionales

Campos et al. (2020), en su investigación titulada “*Bienestar y afrontamiento psicológico de estudiantes universitarios en estado de confinamiento por COVID-19*” en la Universidad Nacional Hermilio Valdizan – Huánuco. Se tuvo como objetivo establecer el bienestar y afrontamiento psicológico en los estudiantes de dos universidades. El método que utilizaron fue de diseño descriptivo comparativo. La muestra estuvo conformada por 221 estudiantes, emplearon los instrumentos; Inventario de Estrategias de Afrontamiento COPE, la Escala de Bienestar Psicológico y el Cuestionario de Percepción sobre el COVID-19, se tuvo como resultado que el bienestar psicológico se ve afectado y que el afrontamiento psicológico se encuentra en riesgo por la pandemia de COVID-19, además, los estudiantes que presenten apoyo familiar, apoyo social, cuenten con recursos y estrategias para el afrontamiento lograran superar con éxito la pandemia, los que no cuenten, presentaran efectos y secuelas negativas de ansiedad, estrés y miedo. Por lo que sugiere que las universidades desarrollen en los estudiantes la capacidad de afrontamiento relacionados al COVID-19.

Florián et al. (2020), su investigación titulada “*Factores de riesgo académico en cursos de ciencias básicas a estudiantes de la UNASAM-2017*” en la Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo - Huaraz. El objetivo de la investigación fue determinar los principales factores que implica a los estudiantes estar en riesgo académico. La muestra estuvo compuesta por 86 estudiantes. Se

empleó un análisis estadístico descriptivo y análisis clúster. Al finalizar el estudio tuvo como resultados se encontraron factores personales como, la motivación, bienestar psicológico, agotamiento mental o cansancio; Factores sociales y económicos como, el entorno cultural y familiar del estudiante, nivel de educación y procedencia de los padres, y por último, los factores institucionales y académico, encontrándose la formación de los docentes, plan de estudio, elección de la carrera, las condiciones donde el estudiante reciben las clases y el apoyo que reciben de la institución educativa.

Schwarz (2018), realizaron una investigación titulada “*Análisis de factores que influyen en la calificación de riesgo académico de los estudiantes universitarios*” en la Universidad de Lima, donde el autor sostiene que los factores que determinan que un estudiante sea calificado en riesgo académico, son los factores que afecten su aprendizaje (métodos de aprendizaje y prácticas de estudio) y factores multidimensionales que influyen en el medio donde se desarrolla el estudiante universitario. Al finalizar describe las estrategias (análisis estadístico) mediante las cuales se detecten de manera temprana dicha condición (en los primeros ciclos académicos). Asimismo, refiere que es relevante los programas integrales de respuesta temprana de acuerdo con la población de cada facultad, tomando medidas correctivas evitando que el estudiante universitario llegue a ser considerado en riesgo académico.

2.8.2. Antecedentes Internacionales

Recalde et al. (2021), realizaron una investigación titulada “*La gestión del duelo y su influencia en la Educación Universitaria durante la Pandemia del*

COVID 19” en la Universidad Politécnica de Madrid (ESTEM) – España, donde tuvo como objetivo realizar un acercamiento sobre la situación real que están viviendo los estudiantes de la Escuela Técnica Superior de Edificación durante el confinamiento social. La muestra estuvo conformada por 59 estudiantes y mediante la técnica de la encuesta en línea, los autores diseñaron 10 preguntas relacionadas con la situación de la crisis sanitaria. Se tuvo como resultado que el 25.5% de participantes se encuentran en proceso de duelo a causa de la pandemia por COVID-19 y la gran mayoría no lograron despedirse de sus seres queridos lo cual está influyendo en su rendimiento académico, además, no comunicaron su situación porque no querían hacerlo, no se sentían preparados. Concluyen que desde la Universidad Politécnica de Madrid se propone implementar la creación de un canal de comunicación más cercano y personal, y se intervenga desde el nivel psicológico, social y físico de los estudiantes, los cuales favorezca frente a los eventos traumáticos, como son la pérdida de un familiar cercano.

Díaz-Camargo et al. (2020), en su investigación titulada “*Acompañamiento psicológico y permanencia en estudiantes universitarios*” de la Universidad Simón Bolívar – Cúcuta - Colombia, tuvo como objetivo establecer la relación entre el acompañamiento psicológico y la permanencia estudiantil. El método desarrollado fue mediante un diseño Ex post-facto y el tipo de estudio fue descriptivo correlacional, la muestra estuvo compuesta por 520 estudiantes quienes asistieron de manera voluntaria al acompañamiento psicológico. Se tuvo como resultado que el principal motivo de consulta asociado a la deserción académica fueron problemas afectivo-emocionales, evidenciando

una relación positiva entre la permanencia estudiantil y el acompañamiento psicológico, sugiriendo el incremento de programas de apoyo y acompañamiento psicológico a estudiantes en todas las universidades.

Corchado et al. (2019), realizó una investigación titulada *“Pertinencia y eficiencia del acompañamiento psicológico a jóvenes universitarios de las FES Iztacala y Cuautitlán”* de la Universidad Nacional Autónoma de México, tiene como objetivo el apoyo psicológico para la reducción de riesgos en la salud, promoción del bienestar emocional y del desarrollo académico. El método de la intervención fue desde el enfoque centrado en la persona con algunas estrategias del modelo cognitivo conductual. El instrumento que utilizaron fue una encuesta de opinión abierta, lo aplicaron solo a 17 estudiantes de todos los estudiantes atendidos. El resultado de este estudio fue, el 52.9% estudiantes atendidos fueron de la carrera de Psicología, las experiencias de los estudiantes se presentaron en tres categorías, primero, el acompañamiento psicológico como espacio de confianza; apoyo en situaciones críticas de vida y el consejero psicológico como agente de transformación y cambio, los estudiantes consideraron valiosos los procesos que cada uno llevó dentro del acompañamiento psicológico.

Capítulo III. Metodología

3.1. Contextualización del Problema

3.1.1. *Problema de Estudio*

De acuerdo al Reglamento de la Actividad Académica de Pregrado de la Universidad Privada indica en el Art. 46 que “Los estudiantes matriculados a partir del segundo año de estudios pueden matricularse en el mismo curso desaprobado por segunda o tercera matrícula, según lo determine cada facultad”, y en el Art. 117 indica también que “Los estudiantes que han sido desaprobados en segunda o tercera matrícula según lo estipulado para su carrera, serán separados de ésta, no pudiendo volver a presentarse al examen o proceso de admisión para la carrera”.

El Reglamento de la Actividad Académica de Pregrado le da autonomía a cada facultad y a cada carrera. Es así como, en el Manual de la Actividad Académica de la Facultad donde se realizó el estudio indica que; a partir del segundo año de estudios, un estudiante es considerado en riesgo académico cuando está matriculado en un curso desaprobado. Si el estudiante desaprueba por segunda vez un mismo curso será retirado de la Carrera Profesional a la que pertenece.

Así mismo en el Sistema de Tutoría y Consejería Psicológica de la Universidad Privada y el Manual de la Actividad Académica de la Facultad, se considera riesgo académico alto cuando, un estudiante se encuentra matriculado en un curso desaprobado, presenta un buen nivel cognitivo, pero no se encuentra

comprometido con sus estudios, falta a clases, no entrega trabajos y muestra desinterés por sus resultados.

De acuerdo al Sistema de Tutoría y Consejería Psicológica de la Universidad Privada donde se realizó el estudio, se debe brindar acompañamiento psicológico a los estudiantes de riesgo académico alto. Por tal motivo, se solicitó a Secretaría Académica de la Facultad la lista de estudiantes considerados en riesgo académico alto, mediante esta información el Área de Consejería Psicológica de la Unidad de Tutoría de la Facultad realizó un diagnóstico para conocer la situación de los estudiantes en riesgo académico alto en tiempos de pandemia por COVID-19, se tomó en cuenta los motivos relacionados a la desaprobación de asignaturas, teniendo como resultado que 4 estudiantes presentaban; procesos de duelo.

Es por ello que, se vio como problemática realizar el acompañamiento psicológico a dichos estudiantes a través de la Unidad de Tutoría y Consejería Psicológica, mediante el Acompañamiento Psicológico voluntario que posee una de las facultades de la Universidad Privada. Las sesiones de intervención fueron individuales y se desarrollaron de acuerdo con las necesidades y particularidades de cada estudiante identificados en el diagnóstico. Así mismo, se debe tener en cuenta que, de acuerdo al Sistema de Tutoría y Consejería Psicológica de la Universidad Privada, el consejero psicológico no realiza tratamiento especializado o psicoterapia.

El acompañamiento inició en el semestre 2020 II en la semana del 17 de agosto, los 4 estudiantes universitarios se encontraban matriculados en 1

asignatura desaprobada y pertenecían al pregrado regular (no becarios) de las Carreras Profesionales de Biología, Química y Farmacia y Bioquímica.

Tabla 3

Características de los participantes del estudio

Participantes	Características
Estudiante 1	<ul style="list-style-type: none"> • Sexo: masculino • Edad: 24 años • No presenta antecedentes psicológicos <p>Ámbito académico:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carrera profesional: Biología • Condición académica: regular (no becario) • Asignatura desaprobada: biología del desarrollo • Semestre matriculado: 10° semestre (2020-II) • Asignaturas matriculadas: 5 asignaturas • Presenta un buen desempeño en anteriores semestres <p>Ámbito familiar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tipo de familia: nuclear • Actualmente con quienes vive: madre y hermano menor. (hermanos mayores viven en el extranjero) • Número de hermanos: 4 • Lugar que ocupa de hermanos: 3er hermano • Distrito donde vive: La Molina • Ocupación de la madre: contadora • Estilo de crianza: padres permisivos • Apoyo familiar: apoyo de la madre • Economía: no presenta problemas económicos <p>Proceso de duelo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Familiar fallecido: padre • Inicio del duelo: mayo de 2020 • Ocupación del padre: médico • Relación con el padre: cercana, considerándolo como su mejor amigo
Estudiante 2	<ul style="list-style-type: none"> • Sexo: femenino • Edad: 21 años • No presenta antecedentes psicológicos <p>Ámbito académico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carrera profesional: Biología • Condición académica: regular (no becario) • Asignatura desaprobada: ecología • Semestre matriculado: 7° semestre (2020-II) • Asignaturas matriculadas: 6 asignaturas

-
- No presenta asignaturas desaprobadas en anteriores semestres

Ámbito familiar:

- Tipo de familia: nuclear
- Actualmente con quienes vive: madre (su hermano vive en el extranjero)
- Número de hermanos: 2
- Lugar que ocupa de hermano: 2do hermano
- Distrito donde vive: San Isidro
- Ocupación de la madre: profesora
- Estilo de crianza: padre autoritario
- Apoyo familiar: apoyo de la madre y hermano
- Economía: no presenta problemas económicos

Proceso de duelo:

- Familiar fallecido: padre
- Inicio del duelo: junio de 2020
- Ocupación del padre: médico
- Relación con el padre: padre muy estricto con los límites, presentando conflictos por las decisiones de la estudiante, pero lo considera buena persona.

-
- Sexo: femenino
 - Edad: 23 años
 - No presenta antecedentes psicológicos

Ámbito académico:

- Carrera profesional: Química
- Condición académica: regular (no becario)
- Asignatura desaprobada: química inorgánica II
- Semestre matriculado: 8º semestre (2020-II)
- Asignaturas matriculadas: 4 asignaturas
- No presenta asignaturas desaprobadas en anteriores semestres

Ámbito familiar:

- Tipo de familia: nuclear
- Actualmente con quienes vive: madre y hermano
- Número de hermanos: 2
- Lugar que ocupa de hermanos: 2do hermano
- Distrito donde vive: San Juan de Miraflores
- Ocupación de la madre: administradora
- Estilo de crianza: padres democráticos
- Apoyo familiar: apoyo de la madre y hermano
- Economía: no presenta problemas económicos

Proceso de duelo:

- Familiar fallecido: padre
- Inicio del duelo: mayo de 2020
- Ocupación del padre: conductor de transporte de alimentos
- Relación con el padre: muy cercana, le brindaba seguridad, confianza y apoyo incondicional.

Estudiante 3

Estudiante 4

- Sexo: femenino
-

-
- Edad: 20 años
 - No presenta antecedentes psicológicos

Ámbito académico:

- Carrera profesional: Farmacia y Bioquímica
- Condición académica: regular (no becario)
- Asignatura desaprobada: fisiología humana
- Semestre matriculado: 6° semestre (2020-II)
- Asignaturas matriculadas: 5 asignaturas
- No presenta asignaturas desaprobadas en anteriores semestres

Ámbito familiar:

- Tipo de familia: nuclear
- Actualmente con quienes vive: madre y hermanos
- Número de hermanos: 3
- Lugar que ocupa de hermanos: 3er hermano
- Distrito donde vive: La Victoria
- Ocupación de la madre: ama de casa
- Estilo de crianza: padres democráticos
- Apoyo familiar: apoyo de la madre y hermanos
- Economía: presenta problemas económicos, ahora su tutora responsable económicamente es su tía (hermana de su mamá) quien vive en el extranjero.

Proceso de duelo:

- Familiar fallecido: padre
 - Inicio del duelo: mayo de 2020
 - Ocupación del padre: químico farmacéutico
 - Relación con el padre: basado en el respeto, comprensión. Considerándolo como un ejemplo a seguir.
-

Elaboración: *propia de la autora*

3.1.2. Estrategias de Evaluación y Medición

Desde que inició el acompañamiento psicológico, las estrategias de evaluación y medición se llevaron a cabo de manera virtual.

Las estrategias evaluaron 4 dimensiones: estado emocional actual; identificar cómo se encontraban emocionalmente los estudiantes y si presentaban un diagnóstico psicológico. En el ámbito familiar; conocer el tipo de familia, dinámica familiar (comunicación, apoyo, relaciones afectivas) y el estilo de

crianza. En el proceso de duelo; conocer cómo manejó el inicio del proceso y cómo se encuentra hasta ese momento y en el ámbito académico; conocer los antecedentes académicos y los hábitos de estudio de los estudiantes.

3.1.2.1. Entrevista Semiestructurada. Para llevar a cabo la primera entrevista se coordina con los estudiantes vía correo institucional. La entrevista semiestructurada está compuesta por preguntas abiertas con la finalidad de que el estudiante se exprese de manera más amplia, brindando datos respecto a lo acontecido cuando llevó la asignatura de riesgo alto por primera vez y cómo afectó la situación de pandemia por COVID-19 en sus diferentes ámbitos. Es así como, mediante la entrevista se identifica los indicadores de riesgo académico que influyeron en la desaprobación de la asignatura.

3.1.2.2. Observación Psicológica. En todas las sesiones se solicitó a los estudiantes que enciendan sus cámaras para tener una conversación más cálida, cercana y garantizar que se encuentren prestando atención a la información brindada y realizando las actividades propuestas dentro de cada sesión, además es de suma importancia, conocer el lugar donde se encuentran los estudiantes recibiendo el acompañamiento, si dentro de su hogar cuentan con privacidad o si hay limitaciones que pueden afectar en el avance. Por último, es relevante no solo obtener una respuesta sino el cómo lo expresa y la conducta que presenta en ese instante. Lo antes mencionado ayuda o favorece para conocer y entender las necesidades de los

estudiantes, el contexto donde se encuentra y como todo ello influye en su desempeño académico

3.1.2.3. Encuesta en Línea. La encuesta fue mixta, estuvo compuesta por preguntas abiertas y cerradas para que el estudiante sea más específico en sus respuestas y lograr un mejor análisis en el estudio. La encuesta en línea se dividió en 4 dimensiones de evaluación: estado emocional actual, ámbito familiar, proceso de duelo y ámbito académico. El contenido de la encuesta se estructuró mediante la revisión de instrumentos psicológicos como:

Cuestionario APGAR familiar: evaluación del funcionamiento de la familia, fue diseñado por el Dr. Gabriel Smilktein en 1987. Presenta índices de correlación entre 0.71 y 0.83. El instrumento evalúa la adaptación, participación, gradiente de recursos, afectividad y recursos o capacidad resolutoria (Suarez y Alcalá, 2014).

Cuestionario de personalidad eficaz en el Ámbito Universitario (PECED), fue creado por Dapelo y Martín del Buey en 2006, está compuesta con 30 ítems que identifican Fortalezas, Demandas, Relaciones y Retos del yo. Presenta una fiabilidad de 87 (Alpha de Cronbach) (Camacho, 2019).

Inventario Texas revisado de duelo (ITRD) adaptada al castellano del Texas Revised Inventory of Grief de Faschingbauer et al en 1977. Presenta una fiabilidad de 0.75 y 0.86., consta de 21 ítems, primera parte (duelo agudo) y segunda parte (duelo actual) (Samper, 2011).

La encuesta en línea tiene como finalidad analizar, describir y explicar diferentes características, resultando muy útil para obtener datos respecto a factores que impactan en el riesgo académico de estudiantes universitarios en tiempos de pandemia, los cuales permitirán el cumplimiento de los objetivos que se han planteado en este estudio, para ello, se aplicó la encuesta en dos tiempos; Pre-Test y Post-Test.

3.1.3. Resultados de la Evaluación

Se presentan los resultados de las estrategias utilizadas durante el proceso de evaluación:

3.1.3.1. Resultados de la Entrevista Psicológica Semiestructurada.

Estudiante 1: se considera una persona reservada, dedicado, extrovertido, pero le cuesta expresar sus sentimientos.

- **Dimensión Emocional:** presenta sentimientos de tristeza, problemas para conciliar el sueño. No ha recibido acompañamiento psicológico. Siente preocupación hacia su futuro y preocupación por el cuidado de su madre presentando sudoración y respiración acelerada. No presenta antecedentes psicológicos.
- **Dimensión Familiar:** recibe apoyo de su familia, en especial de la madre. La comunicación con hermanos mayores no es muy frecuente ya que ellos se encuentran en el extranjero. No ha podido expresar sus sentimientos frente a su familia porque no desea que esto afecte su madre, refiriendo *“Debo ser fuerte frente a ella”*

“Debo cuidar a mi madre”. Sus amigos del colegio y los de la universidad le brindan su apoyo al cual responde de forma positiva al afecto brindado.

- **Dimensión Proceso de Duelo:** en mayo de 2020 falleció su padre por la enfermedad de COVID-19. La relación con su padre era muy cercana, y refiere que con la única persona que lograba expresar sus sentimientos era con él, por ese motivo lo consideraba como su mejor amigo. Presentan pensamientos disfuncionales como: *“la vida es injusta” “me siento solo” “no lograré terminar mi carrera” “¿Qué será de mi vida?”*, *“Si no pude aprobar una asignatura no podre con todas las que me faltan”*.
- **Dimensión Académica:** presenta un buen desempeño académico en anteriores semestres, reconoce cuál es su estilo de aprendizaje. En el semestre 2020 I se matriculo en 5 asignaturas. A causa del deceso de su padre, el estudiante se descuidó de sus estudios tomando la decisión de retirarse de 4 asignaturas, quedando matriculado en Biología del Desarrollo, pensó que podía aprobar solo una asignatura, pero al finalizar el semestre lo desaprobó. Después del fallecimiento de su padre el estudiante a presentando inseguridad frente a las evaluaciones.

Estudiante 2: se considera una persona sensible y muy empática.

- **Dimensión Emocional:** presenta sentimientos de enojo, culpa y tristeza. No ha recibido acompañamiento psicológico porque creía

que podía manejar este proceso con su familia. No presenta antecedentes psicológicos. Sus horarios de sueño han disminuido (insomnio), cuando logra descansar presenta sueños con el día del deceso de su padre. Se encuentra alerta si su familia presenta síntomas de COVID-19

- **Dimensión Familiar:** recibe el apoyo de su familia y amigos cercanos. La comunicación con su hermano es frecuente a pesar de que él se encuentre en el extranjero.
- **Dimensión Proceso de Duelo:** en junio de 2020 falleció a su padre falleció a causa de la enfermedad de COVID-19. Presentaba síntomas de un resfriado, no fue hospitalizado, pero de un momento a otro se agravó su situación, fue llevado al hospital y ese día falleció. No realizó rituales de despedida. La relación con su padre no era muy buena, era muy estricto, exigente y no dejaba que tome sus propias decisiones. Realiza actividades domésticas para disminuir sus pensamientos, pero no siempre lo logra. Presenta pensamientos disfuncionales como: *“Mi padre se fue estable al hospital, no nos despedimos porque pensé que volvería”, “Todo fue tan rápido, que aun no entiendo”, “La vida está en contra de mí”, “Tengo miedo de que vuelva a pasar, ya sea conmigo o con otro miembro de mi familia”*.
- **Dimensión Académica:** no ha desaprobado asignaturas en anteriores semestres, identifica su estilo de aprendizaje. En el

semestre 2020 I se matriculó en 6 asignaturas, aprobó 1 asignatura porque esta culminó a mitad de semestre. Después del deceso de su padre decidió retirarse de 5 asignaturas y sólo llevar Ecología ya que era una asignatura de prerrequisito, sin embargo, por el deceso de su padre, descuido la asignatura, presentaba pensamientos que no favorecían a su tranquilidad referente a la enfermedad del COVID-19.

Estudiante 3: Se considera tímida, sensible e insegura.

- **Dimensión Emocional:** presenta sentimientos de culpa y enojo porque sentía que debió haber actuado de otra manera y llevarlo a otro hospital. La estudiante no ha recibido acompañamiento psicológico porque quería manejar su proceso de duelo sola. No sabe manejar sus emociones, se desahoga llorando hasta llegar a faltarle el aire, presenta temblores en el cuerpo y se hiperventila. No presenta antecedentes psicológicos.
- **Dimensión Familiar:** Considera como buena la relación que tiene con su familia y siempre la han apoyado, pero desde el deceso, su madre se ha refugiado en la religión para no sufrir y cuando la estudiante desea expresar sus sentimientos referentes al deceso obtiene respuestas como “Dios sabe por qué se lo llevó”, por ese motivo la estudiante no desea preocuparla con los sentimientos o pensamientos que presenta, y solo lo expresa con su hermano.

- **Dimensión Proceso de Duelo:** el proceso de duelo de la estudiante inició en mayo de 2020 con el deceso de su padre a causa de la enfermedad de COVID-19. No realizó ritual de despedida. La relación con su padre era muy buena, él casi siempre era quien le brindaba seguridad para seguir adelante, ya que ella dudaba de sí misma por tal motivo tenía la necesidad de la aprobación de él para tomar una decisión. Presenta pensamientos disfuncionales como: “Soy débil, no lo lograré”, “Necesito a mi padre para ser feliz”, “Y si lo hubiera llevado a otro hospital”, “Y si hubiera ido con él al hospital, me hubiera despedido de él”, “Nunca saldré de este dolor, no volveré a ser feliz”, “No sé cómo será ahora mi vida sin él”.
- **Dimensión Académica:** no ha desaprobado asignaturas en anteriores semestres, reconoce su estilo de aprendizaje. En el semestre 2020 I se matriculó en 6 asignaturas, cuando diagnosticaron a su padre con COVID-19 decidió retirarse 5 asignaturas y llevar solo Química Inorgánica II, no se retiró de esta asignatura porque no quería decepcionar a su padre retirándose del semestre, ya que lo último que le dijo su padre fue “Si yo me muero, tú tienes que continuar y lograr todo lo que te has propuesto”. Al finalizar el semestre la estudiante no logró aprobar la asignatura porque no pudo concentrarse y dentro de las evaluaciones se sentía nerviosa presentaba pensamientos como

“Mejor no hubiera entrado a rendir el examen”, “No lo lograré”,
“No sirvo para esto”.

Estudiante 4: Se considera una persona muy sensible, carismática, responsable y empática.

- **Dimensión Emocional:** presenta sentimientos de ira y enojo porque su padre salvo a personas con diagnóstico de COVID-19 y cuando él enfermó no logró recuperarse. La estudiante no recibió acompañamiento psicológico porque sentía que no era necesario. Sus horas de sueño disminuyeron (insomnio), presenta sueños recurrentes con el día del deceso del su padre, siente tensión muscular, dolor de estómago y presenta respiración acelerada. Se encuentra alerta si algún miembro de su familia presenta COVID-19, y también manifiesta preocupación y tensión frente a su vida profesional y su ámbito económico. No presenta antecedentes psicológicos.
- **Dimensión Familiar:** cuenta con el apoyo de su madre y sus hermanos mayores considerando como buena la relación con ellos, pero siente que la protegen mucho. Su madre tiene el diagnóstico de depresión desde hace 2 años recibe atención psiquiátrica, por tal motivo, la estudiante en algunas ocasiones prefiere desahogarse en su habitación o con sus hermanos y no afectar a su madre.
- **Dimensión Proceso de Duelo:** en mayo de 2020 falleció su padre a causa de la enfermedad de COVID-19. Su padre fue hospitalizado,

se comunicaban por videollamada, y había percibido su recuperación sintiendo que pronto regresaría a casa, pero de un momento a otro se complicó su salud y falleció, sin que ellos tengan conocimiento que se había complicado la salud del padre. La estudiante refiere *“No sé si era mi padre quien estaba en el ataúd, no pude abrirlo para ver si era él”, “No comprendo como esto sucedió”*. No ha realizado rituales de despedida. La relación con su padre era muy buena, estaba basada en el respeto, apoyo y comprensión, siendo muy cariñoso y protector con todos, considerándolo como un ejemplo a seguir. Presenta pensamientos disfuncionales como: *“Nadie me apoyará como lo hacía mi padre”, “Nunca me volveré a sentir bien”, “No soy buena hija porque debimos llevarlo a otro lugar”, “No debe estar orgullo de mi”*.

- **Dimensión Académica:** no ha desaprobado asignaturas en anteriores semestres, identifica su estilo de aprendizaje. En el semestre 2020 I se matriculó en 6 asignaturas, luego del deceso de su padre, su mamá le recomendó que se retire de 5 asignaturas y que solo lleve Fisiología Humana, pero la estudiante no logro aprobarlo porque durante las evaluaciones académicas se sentía insegura presentando pensamientos como; *“No sé nada”, “No soy buena para esto”, “Todo esta difícil”*, además no logró presentar todas las actividades.

3.1.3.2. Resultados de la Observación de la Conducta.

- **Estudiante 1:** encendió su cámara, se encontraba en su habitación, estaba aseado, utilizaba audífonos para que su familia no escuche la sesión, mostró apertura en la entrevista.
- **Estudiante 2:** encendió su cámara, se encontraba en su habitación, manifestó que vivía en un departamento pequeño y que hablaría con voz baja para que no la escuchen, presentó problemas de conexión a internet. La estudiante se encontraba aseada, era muy expresiva y con buena disposición a colaborar en la entrevista.
- **Estudiante 3:** encendió su cámara, se encontraba en su habitación, pero informó que su madre podría entrar sin anunciarse. La estudiante estaba aseada, mostro apertura en toda la entrevista.
- **Estudiante 4:** encendió su cámara, se encontraba en su habitación, manifestó estar en un departamento pequeño por ese motivo utilizaba audífonos para que no se escuchara la sesión. Se encontraba aseada y con buena disposición.

3.1.3.3. Resultado de Aplicación de la Encuesta en Línea (Pre-Test)

- **Dimensión Emocional**

Tabla 4

Estado emocional actual de los estudiantes en proceso de duelo

Categoría	Frecuencia (f)
Tristeza	2
Culpa	1
Ira	1
Total	4

Elaboración: propia de la autora

Nota. En la Tabla 4, el estado emocional actual de los estudiantes en proceso de duelo se observa que; 2 estudiantes se sienten tristes, 1 estudiante se siente culpable y 1 estudiante siente ira.

- **Dimensión Familiar**

Tabla 5

Ámbito familiar de los estudiantes en proceso de duelo

Ítems	Muy Satisfecho	Satisfecho	Normal	Insatisfecho	Muy Insatisfecho
Relación familiar	0	4	0	0	0
Comunicación familiar	0	1	3	0	0

Apoyo familiar	0	4	0	0	0
Compartir tiempo en familia	0	2	2	0	0

Elaboración: *propia de la autora*

Nota. En la Tabla 5, se observa que en el ítem “Relación familiar”, los cuatro estudiantes se sienten **Satisfechos**. En el ítem “Comunicación familiar”, un estudiante se encuentra **Satisfecho** frente y tres estudiantes se encuentran **Normal** frente a la comunicación familiar. En el ítem “Apoyo familiar”, los cuatro estudiantes se encuentran **Satisfechos**. En el ítem “Compartir tiempo en familia”, dos estudiantes se encuentran **Satisfechos** y dos estudiantes se encuentran **Normal**.

- **Dimensión Proceso de Duelo**

Tabla 6

Parentesco del ser querido que falleció

Categoría	Frecuencia (f)
Padre	4
Total	4

Elaboración: *propia de la autora.*

Nota. La Tabla 6, muestra que cuatro estudiantes se encuentran en proceso de duelo por haber perdido a sus padres.

Tabla 7

Causas del fallecimiento del ser querido

Categoría	Frecuencia (f)
Enfermedad por COVID-19	4
Total	4

Elaboración: propia de la autora.

Nota. La Tabla 7, la causa del deceso de los seres queridos de los cuatros estudiantes fue por la enfermedad por COVID-19.

Tabla 8

Inicio del proceso de duelo en los estudiantes universitarios

Categoría	Frecuencia (f)
Mayo 2020	3
Junio 2020	1
Total	4

Elaboración: propia de la autora.

Nota. En la Tabla 8, se observa que tres estudiantes iniciaron su proceso de duelo en el mes de mayo de 2020 y un estudiante inició su proceso de duelo en junio de 2020.

Tabla 9*Proceso de duelo en estudiantes universitarios*

Ítems	Siempre	Casi Siempre	A Veces	Casi Nunca	Nunca
Rituales de despedida	0	0	0	0	4
Recuerdos de la persona fallecida que abruma o agobian	4	0	0	0	0
Sentimientos de enojo	4	0	0	0	0
En el primer mes de duelo: incapacidad para realizar actividades académicas o actividades domésticas	0	2	1	1	0
Interés por compartir con la familia o amigos cercanos	0	0	4	0	0
Expresar sentimientos frente a la familia	0	0	1	1	2
Control o manejo de emociones	0	0	0	4	0

Elaboración: propia de la autora

Nota. En la Tabla 9, se aprecia que en el ítem “Los rituales de despedida”, los cuatro estudiantes **Nunca** realizaron un ritual de despedida. En el ítem “Los recuerdos de la persona fallecida que abruma o agobian”, los cuatro estudiantes refieren que **Siempre** presentan recuerdos de sus seres queridos que los abruman o agobian. En el ítem “Sentimientos de enojo”, los 4 estudiantes refieren que **Siempre** presentan sentimientos de enojo frente a la pérdida de su ser querido. En el ítem “Incapacidad para realizar actividades académicas o actividades domésticas”, dos estudiantes refieren que **Casi Siempre**, un estudiante **A veces** y un estudiante **Casi Nunca**. En el ítem “Interés por compartir con la familia o amigos cercanos”, los cuatro estudiantes refieren que **A veces** han sentido interés por compartir con su familia o amigos. En el

ítem “Expresar sentimientos frente a su familia”, dos estudiantes refieren **Nunca** expresar sus sentimientos, un estudiante **Casi nunca** y un estudiante **A veces** lo ha logrado. En el ítem “Control o manejo de emociones”, los cuatro **Casi Nunca** han logrado gestionar sus emociones.

Tabla 10

Percepción de los estudiantes frente a su proceso de duelo en tiempos de pandemia por COVID -19

Estudiante 1:	“No sé cómo expresar bien mis sentimientos, extraño demasiado a mi padre, me siento solo y preocupado por mi futuro”
Estudiante 2:	“No sé cómo manejarlo. Tengo muchos sentimientos dentro de mí, entre ellas; pena, tristeza, miedo, culpa y enojo”
Estudiante 3:	“Me apoyo en mi familia, pero no expreso todo lo que siento frente a mi madre, no sé si lograré continuar con mis estudios extraño mucho a mi padre”
Estudiante 4:	“No puedo controlar mis emociones, siento mucha tristeza y preocupación”

Elaboración: *propia de la autora.*

Nota. En la Tabla 10, se presenta la percepción de los estudiantes en proceso de duelo; el estudiante 1 refiere no saber expresar sus sentimientos, extraña a su padre, se siente solo y preocupado por su futuro. La estudiante 2, no sabe cómo manejar su proceso de duelo y tiene muchos sentimientos como pena, tristeza, miedo, culpa y enojo. La estudiante 3, se ha apoyado en su familia, pero no expresa lo que siente

frente a su madre, no sabe si logrará continuar con sus estudios porque extraña mucho a su padre. La estudiante 4, no puede controlar sus emociones, siente mucha tristeza y preocupación.

- **Dimensión Académica**

Tabla 11

Sentimientos de los estudiantes frente a las evaluaciones académicas

Categoría	Frecuencia (f)
Inseguridad	3
Nervios	1
Total	4

Elaboración: propia de la autora.

Nota. En la tabla 11, se aprecia que desde que inició el proceso de duelo en cada estudiante, frente a las evaluaciones presentaron los siguientes sentimientos, tres estudiantes sintieron inseguridad y un estudiante se sentía nervioso.

Tabla 12

Ámbito académico de los estudiantes en proceso de duelo

Ítems	Siempre	Casi Siempre	A Veces	Casi Nunca	Nunca
Utilización de organizador académico	0	0	0	0	4
Presentación de las actividades académicas	0	0	0	4	0

Participación dentro de clases	0	0	0	0	4
Confianza en sus capacidades	0	0	0	3	1
Atención y concentración cuando estudian	0	0	0	2	2

Elaboración: *propia de la autora*

Nota. En la Tabla 12, se observa que después del deceso del ser querido, en el ítem “Utilización de organizador académico”, los cuatro estudiantes no utilizaron un organizador académico. En el ítem “Presentación de las actividades académicas”, los cuatro estudiantes **Casi Nunca** presentaron sus actividades académicas. En el ítem “Participación dentro de clases”, los cuatro estudiantes **Nunca** participaron en sus clases. En el ítem “Confianza en sus capacidades”, tres estudiantes **Casi Nunca** confiaron en sus capacidades y un estudiante **Nunca** confió en sí mismo. En el ítem “Atención y concentración cuando estudian”, dos estudiantes **Casi Nunca** lograron prestar atención cuando estudiaban y dos estudiantes **Nunca** lo logró.

Tabla 13

Percepción de los estudiantes en proceso de duelo sobre su desempeño académico

Estudiante 1:	“Era buen estudiante, pero con el fallecimiento de mi padre no he logrado rendir como antes, no puedo manejar mis emociones”
Estudiante 2:	“Siento que ya no soy buena estudiante, me preocupa y siento miedo que no lograré nada de lo que me propongo”
Estudiante 3:	“Me siento insegura no creo que lo logré y no sé cómo continuar. Extraño mucho a mi padre”

Estudiante 4: “Antes del fallecimiento de mi padre me desempeñaba bien y me sentía orgullosa de mí, pero ahora no logro avanzar”

Elaboración: *propia de la autora.*

Nota. En la Tabla 13, se presenta la percepción de los estudiantes en proceso de duelo sobre su desempeño académico; el estudiante 1, se consideraba buen estudiante, pero después del fallecimiento de su padre no ha logrado rendir como antes y no puede manejar sus emociones. La estudiante 2, refiere que, no es buena estudiante, se siente preocupada y con miedo porque quizás no logre lo que se ha propuesto. La estudiante 3; siente insegura y no sabe cómo continuar, extraña mucho a su padre y, por último, la estudiante 4, refiere que, antes del deceso de su padre se desempeñaba bien y se sentía orgullosa, mientras que ahora no logra avanzar.

3.1.4. Procedimiento de la Evaluación

El abordaje que se realizó a los estudiantes en proceso de duelo en tiempos de pandemia por COVID-19 fue:

- En primer lugar, se solicitó a Secretaría Académica la información de los estudiantes en riesgo académico alto matriculados en el semestre 2020 II (inicios del mes de agosto).
- Posteriormente, se coordinó y se programó una reunión individual con los estudiantes donde se presentó el acompañamiento psicológico voluntario. Todos los estudiantes decidieron participar firmando el consentimiento informado.

- Luego, se aplicó una encuesta de entrada, para profundizar la información recolectada se realizó una entrevista y observación psicológica individual con el propósito de continuar indagando el estado emocional actual del estudiante, ámbito familiar, proceso de duelo y ámbito académico, reconociendo las áreas de conflicto, y como puede estar afectando la situación de pandemia por COVID-19. Con la recopilación de información se realizó el diagnóstico y se diseñó el acompañamiento psicológico para los estudiantes en proceso de duelo.
- Para complementar, se revisaron las fichas de notas y se clasificó por número de estudiantes y pertenencia a cada carrera profesional de Biología, Química y Farmacia y Bioquímica.
- Por último, con los resultados obtenidos se procede a la ejecución del acompañamiento psicológico individual a estudiantes en proceso de duelo en tiempos de pandemia por COVID-19.

3.1.5. Diagnóstico del Problema

A partir de la información que se obtuvo durante el proceso de la entrevista individual, observación psicológica y los resultados de la encuesta en línea (Pre-Test); se evidenció que los estudiantes perdieron a su ser querido en el momento más crítico y complejo de la pandemia por COVID-19, en los meses de mayo y junio de 2020 donde se presentaba un alto nivel de contagio y no existían las vacunas, siendo así un escenario totalmente desconocido y desalentador para

los dolientes. Es por ello que, los estudiantes presentan las siguientes características:

Tabla 14

Características del estudiante 1

Dimensión Emocional	Dimensión Familiar	Dimensión Proceso de duelo	Dimensión Académico
<ul style="list-style-type: none"> • Sentimientos de tristeza y enojo. • Ansiedad: • Preocupación por su futuro. • Preocupación por el cuidado de la madre. • Problemas para conciliar el sueño. • Presencia de sudoración y respiración acelerada. • Inseguridad. • No presenta antecedentes psicológicos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuenta con el apoyo de la madre y también de sus amigos cercanos. • Satisfecho con su relación familiar. • Comparte tiempo con la madre. • Padres permisivos. • A veces siente interés por compartir con su familia o amigos cercanos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Presenta recuerdos de su padre que lo abruman. • Presenta pensamientos disfuncionales. • No ha realizado rituales de despedida. • No expresa sus sentimientos frente a la madre. • No logra manejar sus emociones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Buen desempeño académico en anteriores semestres. • Reconoce su estilo de aprendizaje. Desde que inicio proceso de duelo: • No utilizó un organizador académico. • Casi nunca presentó actividades académicas. • No participó dentro de clases. • No confía en sus capacidades. • Disminuyó su atención y concentración.

Elaboración: propia de la autora

Nota. Características del estudiante 1

Tabla 15*Características del estudiante 2*

Dimensión Emocional	Dimensión Familiar	Dimensión Proceso de duelo	Dimensión Académico
<ul style="list-style-type: none"> • Sentimientos de enojo, culpa y tristeza. • Estrés Postraumático: • Disminución en las horas de sueño (insomnio). • Sueños sobre el día del deceso del su padre. • Presenta recuerdos del padre que la abruman (el día del deceso). • Se encuentra alerta frente a la presencia de síntomas de la enfermedad de COVID-19. • Inseguridad. • No presenta antecedentes psicológicos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuenta con el apoyo familiar y de amigos cercanos. • Buena comunicación con el hermano. • Comparte tiempo en familia. • Padres autoritarios. 	<ul style="list-style-type: none"> • Deceso del padre inesperado. • Presenta pensamientos disfuncionales. • No ha realizado rituales de despedida. • Realiza actividades domésticas para disminuir los pensamientos negativos. • A veces logra expresar sus sentimientos frente a su familia. • No logra manejar sus emociones. 	<ul style="list-style-type: none"> • No ha desaprobado asignaturas en anteriores semestres. • Identifica su estilo de aprendizaje. Desde que inicio proceso de duelo: • No utilizó un organizador académico. • Siente inseguridad frente a las evaluaciones. • No presento actividades académicas. • No participó dentro de clases. • No confía en sus capacidades. • Disminuyó su atención y concentración.

Elaboración: *propia de la autora*

Nota. Características de la estudiante 2

Tabla 16*Características del estudiante 3*

Dimensión Emocional	Dimensión Familiar	Dimensión Proceso de duelo	Dimensión Académico
<ul style="list-style-type: none"> • Sentimientos de culpa y enojo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuenta con el apoyo familiar. 	<ul style="list-style-type: none"> • No ha realizado rituales de despedida. 	<ul style="list-style-type: none"> • No ha desaprobado asignaturas en anteriores semestres.
<p>Ansiedad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presencia de temblores en el cuerpo e hiperventilación. 	<ul style="list-style-type: none"> • Buena relación familiar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Presenta recuerdos de su padre que la agobian. 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica su estilo de aprendizaje.
<ul style="list-style-type: none"> • Preocupación por sus estudios y sobre la vida. 	<ul style="list-style-type: none"> • Buena comunicación con el hermano. 	<ul style="list-style-type: none"> • Presenta pensamientos disfuncionales. 	<p>Desde que inicio proceso de duelo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se ha sentido nerviosa frente a las evaluaciones.
<ul style="list-style-type: none"> • Se desahoga llorando. 		<ul style="list-style-type: none"> • Primer mes de duelo: No logró realizar actividades. 	<ul style="list-style-type: none"> • No confía en sus capacidades.
<ul style="list-style-type: none"> • No logra manejar sus emociones. 		<ul style="list-style-type: none"> • A veces presenta interés por compartir con la familia. 	<ul style="list-style-type: none"> • No utilizó un organizador académico.
<ul style="list-style-type: none"> • Presenta inseguridad. 		<ul style="list-style-type: none"> • Casi nunca logra expresar sus sentimientos frente a la madre. 	<ul style="list-style-type: none"> • No presento actividades académicas.
<ul style="list-style-type: none"> • Preocupación por su futuro. 			<ul style="list-style-type: none"> • No participó dentro de clases.
<ul style="list-style-type: none"> • Disminución de las horas de sueño. 			<ul style="list-style-type: none"> • Disminuyó su atención y concentración.
<ul style="list-style-type: none"> • No presenta antecedentes psicológicos. 			

Elaboración: *propia de la autora*

Nota. Características de la estudiante 3

Tabla 17*Características del estudiante 4*

Dimensión Emocional	Dimensión Familiar	Dimensión Proceso de duelo	Dimensión Académico
<ul style="list-style-type: none"> • Sentimientos de ira y enojo. • Sueños sobre el día del deceso del su padre. <p>Ansiedad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preocupación y tensión frente a su vida profesional y el ámbito económico. • Disminución en las horas de sueño (insomnio). • Tensión muscular. • Dolor de estómago. • Respiración acelerada. • No presenta antecedentes psicológicos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Buena relación familiar. • Cuenta con el apoyo de la madre y hermanos. • Buena comunicación con los hermanos. • Padres democráticos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Presenta recuerdos de su padre que la abruman y termina en llanto. • No ha realizado rituales de despedida. • A veces presenta interés por compartir con su familia. • No expresa sus sentimientos frente a la madre. • No ha logrado manejar sus emociones. • Presenta pensamientos disfuncionales. 	<ul style="list-style-type: none"> • No ha desaprobado asignaturas en anteriores semestres. • Identifica su estilo de aprendizaje. <p>Desde que inicio proceso de duelo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inseguridad frente a las evaluaciones. • No confía en sus capacidades. • No utilizó un organizador académico. • No presento actividades académicas. • No participó dentro de clases. • Disminuyó su atención y concentración.

Elaboración: *propia de la autora*

Nota. Características de la estudiante 4

3.2. Intervención

3.2.1. Problema Delimitado

El presente acompañamiento psicológico está dirigido a estudiantes en procesos de duelo en tiempos de pandemia por COVID-19 que se encuentran en riesgo académico alto (matriculados en una asignatura desaprobada).

3.2.2. Objetivos del Acompañamiento Psicológico

3.2.2.1. Objetivo General.

- Realizar acompañamiento psicológico en el proceso de duelo en periodos de pandemia que impacta en los estudiantes universitarios en riesgo académico alto en una Universidad Privada de Lima Metropolitana.

3.2.2.2. Objetivos Específicos.

- Procesar el duelo en estudiantes universitarios, mediante las técnicas desarrolladas.
- Desarrollar recursos de hábitos de estudio que favorezcan la superación del riesgo académico alto en los estudiantes universitarios.

3.2.3. Técnicas

Para el cumplimiento de los objetivos planteados en el estudio se realizaron las siguientes técnicas y se clasificaron como:

3.2.3.1. Técnicas principales:

- Técnica entrevista semiestructurada y observación psicológica.
- Técnicas de rituales de despedida.
- Técnica de reestructuración cognitiva.
- Técnica de relajación progresiva de Jacobson.
- Técnica de respiración diafragmática.
- Técnica de visualización o imaginación guiada.

3.2.3.2. Técnicas complementarias:

- Establecimiento de metas.
- F.O.D.A. personal.
- Técnica de gestión del tiempo.
- Técnica de Pomodoro.

3.2.4. Selección y Sustento de las Técnicas Empleadas

3.2.4.1. Entrevista Semiestructurada y Observación Psicológica.

Mediante estas técnicas tanto en la comunicación verbal y no verbal se obtiene información relevante relacionada al proceso de duelo en los estudiantes universitarios. Teniendo cuatro aspectos a explorar, que son; estado emocional actual, ámbito familiar, proceso de duelo y ámbito académico.

Hernández, Fernández y Baptista (2014), las entrevistas semiestructuradas cuentan con una guía de preguntas y el entrevistador tiene la libertad de añadir preguntas, por considerarse más flexible en su

aplicación, ayuda a profundizar y direccionar el tema las cuales ayudan a obtener información relevante, para el logro de objetivos en la investigación (Díaz et al. 2020).

3.2.4.2. Técnicas de rituales de despedida. Se trabajó esta técnica con el fin que el estudiante se exprese y sea consciente del deceso de su ser querido, no sólo de manera racional sino a nivel emocional. Elaborando una o varias cartas de despedida donde exprese sus pensamientos, sentimientos o emociones (tristeza, ira, agradecimiento, perdón o disculpas, etc.). Teniendo claro que mediante esta técnica no significa renunciar u olvidar a la persona. Para Recalde et al. (2021) los rituales de despedida son necesarios para el bienestar psicológico, así mismo para Alarcón et al. (2020) son actos simbólicos que ayudan a poner en orden el caótico estado emocional y a tomar consciencia del proceso del duelo está atravesando la persona, además facilita que la persona pueda despedirse teniendo en cuenta que no es olvidar al fallecido sino es un paso para continuar con su vida.

3.2.4.3. Técnica de reestructuración cognitiva. Se eligió esta técnica para identificar y corregir patrones de pensamientos negativos e irracionales que presentan las personas que están en proceso de duelo por la pérdida de un ser querido. Los pensamientos tienen un papel importante en cómo la persona siente y actúa. Se trabajo mediante el cuestionamiento de pensamientos disfuncionales o irracionales con el fin de reemplazar las creencias por pensamientos racionales.

Para Beck (2010, como se citó en Esqueda y Ramírez, 2019) mediante esta técnica se identifica, se reevalúa y se modifican las concepciones distorsionadas y las creencias de las personas. Las emociones son relevantes en la vida del ser humano por lo cual se debe de mitigar cuando se comienzan a manifestar ya que influyen en la conducta que manifiesta la persona.

3.2.4.4. Técnica de relajación progresiva de Jacobson. Se realizó esta técnica porque ayuda a disminuir la tensión o el estrés permitiendo alejar de la mente pensamientos negativos. Al relajar los músculos se conseguirá disminuir la tensión y las sensaciones que perturban al estudiante. La técnica consiste en tensar y relajar los diferentes músculos del rostro, cuello, hombros, brazos, espalda y piernas.

Para Mosconi et. al (2007) refieren que Edmund Jacobson, el creador de la técnica tuvo como finalidad provocar tranquilidad mental al eliminar progresivamente todas las tensiones musculares.

3.2.4.5. Técnica de respiración diafragmática. Se eligió esta técnica porque el estudiante lo puede practicar en cualquier momento y las veces que lo necesite, no requiere de mucho esfuerzo y es efectiva en la reducción de la tensión o estrés.

Para Rodríguez et al. (2018) la respiración diafragmática es útil para la reducción de síntomas asociados al estrés, así mismo Labiano (1996) refiere que esta técnica está relacionada psicológicamente con la

estabilidad emocional, donde la persona siente calma, control sobre su actividad mental y física.

3.2.4.6. Técnica de visualización o imaginación guiada. Se brindó esta técnica con el fin de ayudar al estudiante a relajar mente y cuerpo, utilizando los cinco sentidos. Llevando a un estado mental relajado y concentrado.

Rodríguez et al. (2005) refiere que la técnica de visualización es un proceso mental, mediante el cual entra en comunicación con el inconsciente, recordando su pasado o mirando su futuro y aliviando su presente, además está asociado a la reducción de los efectos en el cuerpo que son producidos por la angustia o estrés.

3.2.4.7. Establecimiento de metas. Se trabajó con cada uno de los estudiantes el establecimiento de metas, siendo la meta principal salir de la condición de riesgo académico alto que presentan. Para alcanzar la meta, los estudiantes determinaran objetivos académicos a corto plazo, siendo estos alcanzables y en tiempos definidos para que logren cumplirlos y de esa manera aumente su motivación, confianza en sí mismos y superen su condición de riesgo académico.

Para Molina (2000) el establecimiento de metas está relacionado directamente con la motivación. Las metas incentivan al estudiante a realizar un mayor esfuerzo, atención, elección del comportamiento, desarrollo de estrategias y ser perseverante frente al fracaso, resultando ser claves para la motivación.

3.2.4.8. F.O.D.A personal. Se eligió trabajar el F.O.D.A. personal con la finalidad que el estudiante reconozca o identifique sus fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas, logrando su autoconocimiento, detectando sus limitaciones y las mejoras a implementar.

Es así como, para Mantilla (2015, como se citó en Salazar. 2018) la técnica del análisis del FODA personal permite realizar un análisis de sí misma y plantearse estrategias de desarrollo personal mediante el reconocimiento de fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas.

3.2.4.9. Técnica de Gestión del Tiempo. Mediante esta técnica el estudiante logró planificar sus actividades académicas, familiares y sociales en un horario físico o virtual.

El modo en cómo los estudiantes universitarios gestionan su tiempo de estudio, resulta significativo en relación con el aprendizaje (García et al. 2008).

3.2.4.10. Técnica Pomodoro. Se brindó al estudiante esta técnica para ayudar en la administración de su tiempo donde sus actividades requieren mayor tiempo de dedicación, atención y concentración. El tiempo sugerido de los intervalos son de 25 minutos, aunque al inicio se puede realizar una variación de acuerdo con las necesidades de cada estudiante (siempre intervalos fijos) hasta llegar a los 25 minutos.

Siendo una técnica eficaz que se ha implementado para la mejora de la atención de los estudiantes y el tiempo empleado para diferentes actividades (Vargas, 2021).

3.2.5. Ejecución

3.2.5.1. Descripción del Plan de Intervención. Las sesiones del acompañamiento psicológico se coordinaron con cada uno de los estudiantes. Fueron 12 sesiones, siendo una sesión por semana con una duración de 60 minutos. A excepción de las semanas con actividades académicas previamente planificadas. Las sesiones iniciaron en la semana del 17 de agosto de 2020 y culminaron en la semana del 4 de diciembre de 2020.

Tabla 18

Plan de intervención: número de sesiones por mes.

Mes	Número de Sesiones
Agosto	2 sesiones
Setiembre	3 sesiones
Octubre	3 sesiones
Noviembre	3 sesiones
Diciembre	1 sesión

Elaboración: *propia de la autora*

Tabla 19

Sesión modelo

OBJETIVO	ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO
	<p>Sesión individual Inicio: saludo y bienvenida a la sesión. Se pregunta cómo se ha encontrado el estudiante en los últimos días. Luego, se le comenta qué se trabajará en la sesión de hoy.</p>	Cuenta de zoom institucional	5 min
<p>Reducir los pensamientos disfuncionales. Elaboración de los rituales de despedida.</p>	<p>Contenido: Se realiza la revisión de las actividades trabajadas en la sesión anterior el cumplimiento de las actividades académicas y el autorregistro de los pensamientos automáticos o disfuncionales y las alternativas que ha considerado. Se realiza la revisión del autorregistro de los pensamientos automáticos o disfuncionales y las alternativas que ha considerado. Se continúa indagando sobre los pensamientos que perturban su tranquilidad, donde nuevamente se cuestionan los pensamientos disfuncionales. Luego se brinda psicoeducación sobre los rituales de despedida o despedida simbólica. Se inicia con la planeación y recolección de ideas del estudiante, considerando sus creencias y su religión. ¿Qué es lo que desea simbolizar? ¿Cómo lo desea plasmar? Enfocándonos en el significado que tiene para el estudiante. Luego los estudiantes decidieron realizar un ritual de despedida personal. Por el contexto de pandemia y el confinamiento social se realizó la despedida simbólica mediante la escritura de cartas de despedida, donde expresen todo aquello que deseen, lo que ha quedado en pendiente decir, lo que necesite explicar, pedir perdón, agradecer, honrar, etc. siendo una carta abierta sin pautas establecidas, donde el único elemento indispensable es que al final de la carta haya una despedida con un “adiós”. Se proyectó una guía para que tenga en cuenta el estudiante el cuerpo de la carta de despedida. El fin es poder llegar a la aceptación que el ser querido ha fallecido, por ser un proceso complejo se decidió que el estudiante lo realice en un lugar donde sienta cómodo y que pueda expresar sus sentimientos libremente, luego de ello la carta será presentada (leída) en las siguientes sesiones. Por último, se crea un espacio para el desahogo y se brinda soporte emocional.</p>	Cuenta de zoom institucional Imagen	50 min
<p>Identificar lo que el estudiante aprendió en la sesión.</p>	<p>Cierre: Se realiza preguntas sobre lo que se ha trabajado en la sesión y qué es lo que ha aprendido. Se crea un espacio donde los estudiantes puedan realizar preguntas sobre las dudas que puedan presentar. Se le envía un formulario para que registre su asistencia. Se coordina la próxima sesión y se despide al estudiante.</p>		5 min

3.2.5.2. Matriz del Plan de Intervención.

Tabla 20

Actividades preestablecidas de la Unidad de Tutoría y Consejería Psicológica para intervención psicológica individual a estudiantes en proceso de duelo

SESIÓN	OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
EVALUACIÓN INICIAL				
	<ul style="list-style-type: none"> Identificar la situación del estudiante 	Evaluación individual: <ul style="list-style-type: none"> Se presentó el Acompañamiento Psicológico y se envió el consentimiento informado. Aplicación de la encuesta de inicio. Se realizó la entrevista semiestructurada con cada estudiante para obtener información más amplia de los motivos por los cuales desaprobaron. Observación de la conducta. Carta de compromiso 	Cuenta de zoom institucional Ficha de entrevista semiestructurada Google form	60 min
INICIO DE INTERVENCIÓN				
1	<ul style="list-style-type: none"> Identificar la etapa de duelo donde se encuentra el estudiante. 	<ul style="list-style-type: none"> Exploración de la red de apoyo con la que cuenta el/la estudiante. Psicoeducación sobre el duelo en confinamiento social. Espacio para el desahogo Se brinda soporte emocional Psicoeducación sobre los pensamientos disfuncionales 	Cuenta de zoom institucional Video “etapas del duelo”	60 min
2	<ul style="list-style-type: none"> Identificar los pensamientos disfuncionales Reducir los niveles de estrés. 	<ul style="list-style-type: none"> Se identifican los pensamientos y creencias sobre la pérdida de un ser querido y sobre su desempeño académico Técnica de respiración diafragmática 	Cuenta de zoom institucional Imagen	60 min
3	<ul style="list-style-type: none"> Reducir los pensamientos disfuncionales. Elaboración de los rituales de despedida. 	<ul style="list-style-type: none"> Revisión del autorregistro de los pensamientos automáticos o disfuncionales Psicoeducación sobre los rituales de despedida o despedida simbólica. Espacio para el desahogo y se brinda soporte emocional 	Cuenta de zoom institucional Imagen	60 min
4	<ul style="list-style-type: none"> Mejorar el cumplimiento de las actividades 	<ul style="list-style-type: none"> Se realiza la técnica de gestión del tiempo y la técnica de Pomodoro. 	Cuenta de zoom institucional Imágenes	60 min

5	<ul style="list-style-type: none"> • Expresar el dolor y ser conscientes de la pérdida del ser querido 	<ul style="list-style-type: none"> • Luego de la semana de parciales, se indaga cómo se ha sentido el estudiante y cómo manejó las situaciones de estrés o ansiedad • Lectura de la carta de despedida 	Cuenta de zoom institucional	60 min
6	<ul style="list-style-type: none"> • Incrementar los niveles de motivación y disminuir los niveles de estrés 	<ul style="list-style-type: none"> • Psicoeducación sobre la motivación • Se establecen objetivos académicos a corto plazo • Psicoeducación sobre el estrés en la vida universitaria y en situaciones que se presentan durante el confinamiento social • Técnica de relajación progresiva de Jacobson • Técnica de respiración diafragmática 	Cuenta de zoom institucional Audiovisuales	60 min
7	<ul style="list-style-type: none"> • Reforzar el autoconocimiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Psicoeducación sobre el autoconocimiento, la autoestima y la resiliencia • Análisis de F.O.D.A personal 	Cuenta de zoom institucional Audiovisuales	60 min
8	<ul style="list-style-type: none"> • Expresar el dolor y ser conscientes de la pérdida del ser querido • Disminuir los niveles de estrés 	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura de la carta de despedida. • Realizar carta de agradecimiento. • Técnica de la respiración diafragmática 	Cuenta de zoom institucional	60 min
9	<ul style="list-style-type: none"> • Expresar el dolor y ser conscientes de la pérdida del ser querido • Disminuir los niveles de estrés 	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura de la carta de agradecimiento • Se brinda soporte emocional • Técnica de visualización o imaginación guiada • Técnica de respiración diafragmática 	Cuenta de zoom institucional Audiovisual	60 min
10	<ul style="list-style-type: none"> • Incrementar los niveles de motivación 	<ul style="list-style-type: none"> • Revisión de los objetivos académicos a corto plazo 	Cuenta de zoom institucional Audiovisual	60 min
11	<ul style="list-style-type: none"> • Disminuir los niveles de estrés 	<ul style="list-style-type: none"> • Técnica de relajación progresiva de Jacobson. • Técnica de respiración diafragmática 	Cuenta de zoom institucional Audiovisual	60 min
12	<ul style="list-style-type: none"> • Afrontamiento del proceso de duelo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se identifica mediante el F.O.D.A. personal el crecimiento que ha logrado • Técnica de respiración diafragmática 	Cuenta de zoom institucional	60 min

Estudiante 1, es reservado, dedicado, extrovertido, no demuestra sus sentimientos, es ansioso, muestra preocupación frente a su futuro y es inseguro frente a las evaluaciones. Por ese motivo se decidió trabajar con el estudiante las siguientes técnicas:

Tabla 21

Actividades con el estudiante 1

SESIÓN	OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
1	<ul style="list-style-type: none"> Identificar la etapa de duelo donde se encuentra el estudiante. 	<ul style="list-style-type: none"> Psicoeducación sobre el duelo en confinamiento social Se identificó la etapa del duelo donde se encuentra la estudiante Soporte emocional 	Cuenta de zoom institucional Video "etapas del duelo"	60 min
2	<ul style="list-style-type: none"> Incrementar los niveles de motivación Mejorar el cumplimiento de las actividades académicas Disminuir los niveles de ansiedad 	<ul style="list-style-type: none"> Psicoeducación Técnica de gestión del tiempo Establecimiento de metas Técnica de la respiración diafragmática 	Cuenta de zoom institucional Imagen	60 min
3 y 4	<ul style="list-style-type: none"> Identificación y discusión de los pensamientos disfuncionales 	<ul style="list-style-type: none"> Psicoeducación Se identifican los pensamientos disfuncionales Autorregistro de los pensamientos automáticos o disfuncionales Técnica de reestructuración cognitiva 	Cuenta de zoom institucional Imagen	60 min
5	<ul style="list-style-type: none"> Reforzar el autoconocimiento Disminuir los niveles de ansiedad 	<ul style="list-style-type: none"> Psicoeducación Análisis de F.O.D.A personal Técnica de relajación progresiva de Jacobson Técnica de la respiración diafragmática 	Cuenta de zoom institucional	60 min
6	<ul style="list-style-type: none"> Expresar el dolor y ser consciente de la pérdida del ser querido Disminuir los niveles de ansiedad 	<ul style="list-style-type: none"> Ritual de despedida: carta de despedida Técnica de imaginación guiada. 	Cuenta de zoom institucional	60 min
7	<ul style="list-style-type: none"> Reforzar los pensamientos racionales 	<ul style="list-style-type: none"> Técnica de reestructuración cognitiva 	Cuenta de zoom institucional	60 min
8, 9 y 10	<ul style="list-style-type: none"> Expresar el dolor y ser consciente de la pérdida del ser querido 	<ul style="list-style-type: none"> Ritual de despedida: carta de despedida y carta de agradecimiento 	Cuenta de zoom institucional	60 min
11	<ul style="list-style-type: none"> Disminuir los niveles de ansiedad 	<ul style="list-style-type: none"> Técnica de relajación progresiva de Jacobson Técnica de la respiración diafragmática 	Cuenta de zoom institucional Imagen	60 min
12	<ul style="list-style-type: none"> Evocar al ser querido sin dolor 	<ul style="list-style-type: none"> Técnica de visualización o imaginación guiada Técnica de la respiración diafragmática 	Cuenta de zoom institucional	60 min

Estudiante 2, es sensible, presenta pensamientos recurrentes sobre el día del deceso de su padre sintiéndose insegura. Por ese motivo se decidió trabajar con la estudiante las siguientes técnicas:

Tabla 22

Actividades con el estudiante 2

SESIÓN	OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
1	<ul style="list-style-type: none"> Identificar la etapa de duelo donde se encuentra el estudiante 	<ul style="list-style-type: none"> Psicoeducación sobre el duelo en confinamiento social Se identificó la etapa del duelo donde se encuentra la estudiante Se brinda soporte emocional 	Cuenta de zoom institucional Audiovisuales	60 min
2 y 3	<ul style="list-style-type: none"> Identificación y discusión de los pensamientos disfuncionales 	<ul style="list-style-type: none"> Psicoeducación Se identifican los pensamientos disfuncionales Autorregistro de los pensamientos automáticos o disfuncionales Técnica de reestructuración cognitiva 	Cuenta de zoom institucional Imagen	60 min
4	<ul style="list-style-type: none"> Mejorar el cumplimiento de las actividades académicas Incrementar los niveles de motivación Disminuir los niveles de estrés 	<ul style="list-style-type: none"> Psicoeducación Técnica de Pomodoro. Establecimiento de metas Técnica de la respiración diafragmática 	Cuenta de zoom institucional Imagen	60 min
5 y 6	<ul style="list-style-type: none"> Discusión de los pensamientos disfuncionales 	<ul style="list-style-type: none"> Técnica de reestructuración cognitiva 	Cuenta de zoom institucional Imagen	60 min
7	<ul style="list-style-type: none"> Disminuir los niveles de estrés 	<ul style="list-style-type: none"> Técnica de relajación progresiva de Jacobson Técnica de la respiración diafragmática 	Cuenta de zoom institucional Audiovisuales	60 min
8 y 9	<ul style="list-style-type: none"> Expresar el dolor y ser consciente de la pérdida del ser querido 	<ul style="list-style-type: none"> Ritual de despedida: carta de despedida Técnica de relajación progresiva de Jacobson Técnica de la respiración diafragmática 	Cuenta de zoom institucional Imagen	60 min
10 y 11	<ul style="list-style-type: none"> Reforzar los pensamientos racionales Disminuir los niveles de estrés 	<ul style="list-style-type: none"> Se trabajo la técnica de reestructuración cognitiva Técnica de relajación progresiva de Jacobson Técnica de la respiración diafragmática 	Cuenta de zoom institucional Audiovisuales	60 min
12	<ul style="list-style-type: none"> Evocar al ser querido sin dolor Disminución de la preocupación por la salud de sí misma y/o de su familia 	<ul style="list-style-type: none"> Técnica de relajación progresiva de Jacobson Técnica de la respiración diafragmática 		

Estudiante 3, es sensible, insegura y ansiosa. Presenta temblores en el cuerpo, se hiperventila cuando recuerda a su padre, tiende a preocuparse por su futuro y no logra concentrarse. Por ese motivo se decidió trabajar con la estudiante las siguientes técnicas:

Tabla 23

Actividades con el estudiante 3

SESIÓN	OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
1	<ul style="list-style-type: none"> Identificar la etapa de duelo donde se encuentra el estudiante. 	<ul style="list-style-type: none"> Psicoeducación sobre el duelo en confinamiento social Se identificó la etapa del duelo donde se encuentra la estudiante Se brinda soporte emocional 	Cuenta de zoom institucional Audiovisuales	60 min
2	<ul style="list-style-type: none"> Reforzar el autoconocimiento Mejorar el cumplimiento de las actividades académicas Disminuir los niveles de ansiedad 	<ul style="list-style-type: none"> Psicoeducación Análisis de F.O.D.A personal / Técnica de gestión del tiempo Técnica de Pomodoro Técnica de la respiración diafragmática 	Cuenta de zoom institucional Audiovisuales	60 min
3 y 4	<ul style="list-style-type: none"> Identificación y discusión de los pensamientos disfuncionales 	<ul style="list-style-type: none"> Psicoeducación Se identifican los pensamientos disfuncionales Autorregistro de los pensamientos automáticos o disfuncionales Técnica de reestructuración cognitiva 	Cuenta de zoom institucional	60 min
5	<ul style="list-style-type: none"> Reforzar el autoconocimiento Disminuir los niveles de ansiedad 	<ul style="list-style-type: none"> Psicoeducación Análisis de F.O.D.A personal Técnica de relajación progresiva de Jacobson Técnica de la respiración diafragmática 	Cuenta de zoom institucional Audiovisuales	60 min
6	<ul style="list-style-type: none"> Incrementar los niveles de motivación Reforzar el autoconocimiento 	<ul style="list-style-type: none"> Establecimiento de metas Análisis de F.O.D.A personal 	Cuenta de zoom institucional Imagen	60 min
7,8,9 y 10	<ul style="list-style-type: none"> Expresar el dolor y ser consciente de la pérdida del ser querido Disminuir los niveles de ansiedad 	<ul style="list-style-type: none"> Ritual de despedida: carta de despedida y carta de agradecimiento Técnica de visualización o imaginación guiada Técnica de la respiración diafragmática 	Cuenta de zoom institucional Audiovisuales	60 min
11	<ul style="list-style-type: none"> Reforzar los pensamientos racionales 	<ul style="list-style-type: none"> Técnica de reestructuración cognitiva 	Cuenta de zoom institucional	60 min
12	<ul style="list-style-type: none"> Evocar al ser querido sin dolor 	<ul style="list-style-type: none"> Técnica de visualización o imaginación guiada Técnica de la respiración diafragmática 	Cuenta de zoom institucional	60 min

Estudiante 4, es muy sensible y ansiosa, presenta preocupación por su vida profesional y por la economía de su familia. Por ese motivo se decidió trabajar con la estudiante las siguientes técnicas:

Tabla 24

Actividades con el estudiante 4

SESIÓN	OBJETIVO	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
1	<ul style="list-style-type: none"> Identificar la etapa de duelo donde se encuentra el estudiante. 	<ul style="list-style-type: none"> Psicoeducación sobre el duelo en confinamiento social Se identificó la etapa del duelo donde se encuentra la estudiante Se brinda soporte emocional 	Cuenta de zoom institucional Audiovisuales	60 min
2	<ul style="list-style-type: none"> Mejorar el cumplimiento de las actividades académicas Incrementar los niveles de motivación Disminuir los niveles de ansiedad 	<ul style="list-style-type: none"> Psicoeducación Técnica de gestión del tiempo / Técnica de Pomodoro Establecimiento de metas Técnica de la respiración diafragmática 	Cuenta de zoom institucional Audiovisuales	60 min
3 y 4	<ul style="list-style-type: none"> Identificación y discusión de los pensamientos disfuncionales 	<ul style="list-style-type: none"> Psicoeducación Se identifican los pensamientos disfuncionales Autorregistro de los pensamientos automáticos o disfuncionales Técnica de reestructuración cognitiva 	Cuenta de zoom institucional	60 min
5	<ul style="list-style-type: none"> Disminuir los niveles de ansiedad Reforzar el autoconocimiento 	<ul style="list-style-type: none"> Psicoeducación Técnica de visualización o imaginación guiada Técnica de la respiración diafragmática Análisis de F.O.D.A personal 	Cuenta de zoom institucional Audiovisuales	60 min
6, 7 y 8	<ul style="list-style-type: none"> Expresar el dolor y ser consciente de la pérdida del ser querido 	<ul style="list-style-type: none"> Ritual de despedida: carta de despedida. 	Cuenta de zoom institucional	60 min
9	<ul style="list-style-type: none"> Reforzar los pensamientos racionales 	<ul style="list-style-type: none"> Técnica de reestructuración cognitiva 	Cuenta de zoom institucional	60 min
10	<ul style="list-style-type: none"> Expresar el dolor y ser consciente de la pérdida del ser querido 	<ul style="list-style-type: none"> Ritual de despedida: carta de agradecimiento 	Cuenta de zoom institucional	60 min
11	<ul style="list-style-type: none"> Disminuir los niveles de ansiedad 	<ul style="list-style-type: none"> Técnica de relajación progresiva de Jacobson. Técnica de la respiración diafragmática 	Cuenta de zoom institucional Audiovisuales	60 min
12	<ul style="list-style-type: none"> Evocar al ser querido sin dolor 	<ul style="list-style-type: none"> Técnica de visualización o imaginación guiada Técnica de la respiración diafragmática 	Cuenta de zoom institucional	60 min

Tabla 25

Cronograma de trabajo

ACTIVIDAD	CRONOGRAMA DE TRABAJO											
	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Reunión con el equipo para la coordinación del acompañamiento psicológico a estudiantes en riesgo académico alto.	X		X	X				X				
Solicitar a Secretaría Académica la lista de estudiantes en riesgo académico alto.				X				X				
Revisión de la lista de estudiantes en riesgo académico alto				X				X				
Enviar lista de estudiantes a cada jefe de carrera y a coordinadores de cursos.				X				X				
Citación para entrevista con estudiantes en riesgo académico alto.				X				X				
Aplicación de las encuestas (entrada y de salida) a estudiantes en riesgo académico alto.								X				X
Diseño del Acompañamiento psicológico para procesar el duelo en tiempos de pandemia por COVID-19 en estudiantes universitarios en riesgo académico alto				X				X				
Envío de informes a jefes de carrera sobre la asistencia y calificaciones de los estudiantes en riesgo académico alto.				X		X		X	X	X	X	X
Ejecución de la primera sesión de intervención psicológica				X				X				
Ejecución de la segunda sesión de intervención psicológica				X				X				
Ejecución de la tercera sesión de intervención psicológica				X					X			
Ejecución de la cuarta sesión de intervención psicológica					X				X			
Ejecución de la quinta sesión de intervención psicológica					X				X			
Ejecución de la sexta sesión de intervención psicológica										X		
Ejecución de la séptima sesión de intervención psicológica						X				X		
Ejecución de la octava sesión de intervención psicológica						X				X		
Ejecución de la novena sesión de intervención psicológica							X				X	
Ejecución de la décima sesión de intervención psicológica							X				X	
Ejecución de la onceava sesión de intervención psicológica												X
Ejecución de la doceava sesión de intervención psicológica												X
Revisión de calificaciones de todas las asignaturas en el Entorno Virtual para el Aprendizaje.				X	X	X	X	X	X	X	X	X
Presentación del informe final del Acompañamiento psicológico para procesar el duelo en tiempos de pandemia por COVID-19 en estudiantes universitarios en riesgo académico alto							X					X

Elaboración: Unidad de Tutoría y Consejería Psicológica.

3.2.6. Indicadores de Logro

- Presenta un mejor estado de emocional manifestado en la encuesta de salida.
- Manifiesta sentimientos positivos en la encuesta de salida.
- Logra aprobar las asignaturas que se encuentran en riesgo académico.

3.2.7. Monitoreo y Evaluación de la Intervención

Durante el desarrollo del Acompañamiento Psicológico para monitorear y evaluar el progreso de los estudiantes, fueron las siguientes:

- Dentro de cada sesión individual se revisó el cumplimiento de las actividades trabajadas en anteriores sesiones, permitiendo conocer si el estudiante utilizó los recursos materiales y humanos con los que cuenta.
- Se supervisó cada dos semanas el logro de los objetivos académicos, por medio de la lista semanal o mensual que realizó cada estudiante.
- Se identificó las técnicas que se necesitan reforzar, para ello se establecieron los indicadores que nos permitan monitorear su situación psicológica y académica.
- Se tiene un registro de las asistencias a cada sesión individual.
- Revisión del Entorno Virtual para conocer la asistencia del estudiante a las asignaturas, participación dentro del aula, presentación de actividades académicas y sus calificaciones.

- Al culminar el acompañamiento psicológico en el mes de diciembre (semestre 2020 II), se mantuvo el seguimiento psicológico de los estudiantes en los semestres posteriores.

3.2.8. Aspectos Éticos del Trabajo de Suficiencia Profesional

Es importante mencionar que durante cada procedimiento realizado en la planificación y ejecución del presente trabajo de suficiencia profesional se han mantenido los principios éticos necesarios. La muestra utilizada estuvo conformada por 4 estudiantes pertenecientes a una de las facultades de la Universidad Privada de Lima Metropolitana, los cuales no van a ser mencionados en este estudio con el fin de no revelar datos personales ni de los participantes ni de la Institución Educativa Superior Privada.

Para la realización del presente estudio se ha contado con una carta de compromiso emitida por la Unidad de Tutoría y Consejería Psicológica. Se han recolectado los datos de los estudiantes contando con la presentación de un consentimiento informado, en la cual los estudiantes participan de manera voluntaria en el desarrollo del acompañamiento psicológico. Asimismo, se genera la recolección de datos para el proceso de evaluación, utilizando la entrevista y observación psicológica y la encuesta en línea (Pre-Test).

Por último, los datos presentados en el estudio son reales, no han sido utilizados previamente, asegurando la autenticidad del trabajo de suficiencia profesional, asimismo estos datos son tratados de manera objetiva, se han respetado los resultados obtenidos basándose en las normas éticas, y la

recolección de la información ha sido durante el año 2020, finalmente se han cuidado las citas realizadas en este estudio, respetando la autoría de cada investigador consultado y se cumplió con las normas establecidas por el Comité de Ética de la Universidad Peruana Cayetano Heredia de no ascender al 20% del nivel de plagio.

Capítulo IV. Resultados

4.1. Resultados

4.1.1. Descripción de los Resultados Hallados

En el acompañamiento psicológico a estudiantes en proceso de duelo, se utilizó la Encuesta en Línea (Post Test) donde se evaluaron 4 dimensiones: estado emocional actual, ámbito familiar, proceso de duelo y ámbito académico.

- **Dimensión Emocional**

Tabla 26

Estado emocional actual de los estudiantes en proceso de duelo

Categoría	Frecuencia (f)
Gratitud	3
Alivio	1
Otros	4

Elaboración: *propia de la autora.*

Nota. En la Tabla 26, se observa que, al culminar el acompañamiento psicológico individual a estudiantes en proceso de duelo, el estado emocional actual de tres estudiantes es de **Gratitud**, esta emoción positiva se centra en las cosas buenas de la vida (no materiales) y el sentirse agradecido por lo que uno tiene. Los estudiantes se sienten agradecidos por la familia que tienen, por el apoyo recibido de parte de ellos, agradecidos por haber compartido buenos momentos con sus padres y haber aprendido tanto de ellos, por encontrarse bien de salud y así poder compartir con las

personas que quieren. Así mismo el estado emocional actual de un estudiante es de *Alivio*, esta emoción positiva se produce cuando una situación dolorosa se ha reducido o ha concluido, en el caso del estudiante evoca recuerdos de su padre sin dolor, en el aspecto *Otros* los estudiantes también manifestaron sentir tranquilidad, paz, serenidad y calma.

- **Dimensión Familiar**

Tabla 27

Ámbito familiar de los estudiantes en proceso de duelo

Ítems	Muy Satisfecho	Satisfecho	Normal	Insatisfecho	Muy Insatisfecho
Relación familiar	3	1	0	0	0
Comunicación familiar	3	1	0	0	0
Apoyo familiar	4	0	0	0	0
Compartir tiempo en familia	3	1	0	0	0

Elaboración: *propia de la autora*

Nota. En la Tabla 27, se observa que en el ítem “Relación familiar”, tres estudiantes en proceso de duelo se encuentran **Muy Satisfechos** y un estudiante se encuentra **Satisfecho**. En el ítem “Comunicación familiar”, tres estudiantes se encuentran **Muy Satisfechos** y un estudiante se encuentra **Satisfecho**. En el ítem “Apoyo familiar”, los cuatro estudiantes se encuentran **Muy Satisfechos**. En el ítem “Compartir tiempo en

familia”, tres estudiantes se encuentran **Muy Satisfechos** y un estudiante se encuentra **Satisfecho**.

- **Dimensión Proceso de Duelo**

Tabla 28

Proceso de duelo en estudiantes universitarios

Ítems	Siempre	Casi Siempre	A Veces	Casi Nunca	Nunca
Los rituales de despedida	4	0	0	0	0
Los recuerdos de la persona fallecida que abruma o agobian	0	0	0	0	4
Sentimientos de enojo	0	0	0	0	4
Interés por compartir con la familia o amigos cercanos	3	1	0	0	0
Expresar sentimientos frente a la familia	4	0	0	0	0
Control o manejo de emociones	0	4	0	0	0

Elaboración: propia de la autora.

Nota. En la Tabla 28, se aprecia que en el ítem “Los rituales de despedida (ayudaron en el proceso de duelo)” a los cuatro estudiantes los ayudó en su proceso de duelo realizar rituales de despedida. En el ítem “Los recuerdos de la persona fallecida te abruma o agobian”, los cuatro estudiantes refieren que no presentan recuerdos de sus seres queridos que los abrumen o agobien. En el ítem “Sentimientos de enojo”, los 4 estudiantes refieren que no presentan sentimientos de enojo frente a la pérdida de su ser querido. En el ítem “Interés por compartir con la familia o amigos

cercanos”, tres estudiantes refieren que siempre sienten interés por compartir con su familia o amigos y un estudiante casi siempre. En el ítem “Expresar sentimientos frente a su familia”, los cuatro estudiantes refieren que han logrado expresar sus sentimientos frente a su familia. En el ítem “Control o manejo de emociones”, los cuatro casi siempre han logrado manejar sus emociones.

Tabla 29

Percepción de los estudiantes frente a su proceso de duelo en tiempos de pandemia por COVID-19

Estudiante 1:	<i>“Me siento mucho mejor, logré expresar mis sentimientos y mejorar la comunicación con mi familia. Recuerdo a mi padre con tranquilidad. No me preocupo por mi futuro, estoy enfocado en mi presente”</i>
Estudiante 2:	<i>“Acepte mi realidad. Disfruto de mi familia y de las actividades que realizo. Me siento tranquila y agradecida por la familia que tengo”</i>
Estudiante 3:	<i>“Logré expresar todo lo que siento, viví mi dolor, me siento aliviada”</i>
Estudiante 4:	<i>“Me siento agradecida por haber compartido tanto con él y por la familia que me brindó. Estoy enfocada en seguir adelante”</i>

Elaboración: *propia de la autora.*

Nota. La Tabla 29, muestra que los cuatro estudiantes manifiestan sentimientos positivos frente a su proceso de duelo y presentan un mejor estado de ánimo; el estudiante 1 refiere que se siente mucho mejor, logró expresar sus sentimientos, presentando recuerdos de su padre con tranquilidad, y ya no se preocupa por su futuro porque estar enfocado en su presente. La estudiante 2, refiere que logró aceptar su

realidad. Ahora disfruta de su familia y de las actividades que realiza, sintiéndose tranquila y agradecida por la familia que tiene. La estudiante 3, considera que logró expresar lo que siente, vivió su dolor y se siente aliviada, y la estudiante 4, refiere que se siente agradecida por haber compartido con su padre y por la familia que le brindó, se encuentra enfocada en seguir adelante.

- **Dimensión Académica**

Tabla 30

Sentimientos de los estudiantes frente a las evaluaciones académicas

Categoría	Frecuencia (f)
Seguridad	3
Tranquilidad	1
Otros	4

Elaboración: propia de la autora

Nota. En la Tabla 30, se observa que, al culminar el acompañamiento psicológico, tres estudiantes sienten **Seguridad** frente a las evaluaciones académicas y un estudiante se siente **Tranquilo**, en el aspecto **Otros** los estudiantes también manifestaron sentir serenidad, optimismo y orgullo frente a su desempeño.

Tabla 31

Ámbito académico de los estudiantes en proceso de duelo

Ítems	Siempre	Casi Siempre	A Veces	Casi Nunca	Nunca
Utilización de organizador académico	4	0	0	0	0
Presentación de las actividades académicas	4	0	0	0	0
Participación dentro de clases	4	0	0	0	0
Confianza en sus capacidades	4	0	0	0	0
Atención y concentración cuando estudian	3	1	0	0	0

Elaboración: *propia de la autora*

Nota. En la presente Tabla 31, se observa que en el ítem “Utilización de organizador académico”, los cuatro estudiantes lograron utilizar un organizador. En el ítem “Presentación de las actividades académicas”, los cuatro estudiantes **Siempre** presentaron sus actividades dentro de las asignaturas. En el ítem “Participación dentro de clases”, los cuatro estudiantes **Siempre** participaron en sus clases virtuales. En el ítem “Confianza en sus capacidades”, los cuatro estudiantes lograron confiar en sí mismos. En el ítem “Atención y concentración cuando estudian”, tres estudiantes **Siempre** logran prestar atención cuando estudian y un estudiante **Casi Siempre** lo logra.

Tabla 32

Los estudiantes en proceso de duelo aprobaron sus asignaturas que se encontraban en riesgo

Categoría	Frecuencia (f)
Si	4
Total	4

Elaboración: propia de la autora.

Nota. En la Tabla 32, se evidencia que los cuatro estudiantes en proceso de duelo lograron aprobar las asignaturas por las cuales estaban considerados en riesgo académico y así superar esta condición.

Tabla 33

Percepción de los estudiantes en proceso de duelo sobre su desempeño académico

Estudiante 1:	<i>“Me siento orgulloso. Las técnicas me ayudaron a reforzar mis capacidades y así poder comprender mejor, manejar mis emociones, aprobar las evaluaciones y sentirme bien”</i>
Estudiante 2:	<i>“Estoy orgullosa de mí, aprobé el semestre, reconocí que sigo siendo una buena estudiante, necesitaba crear hábitos de estudio y estar tranquila para continuar logrando mis metas y mis sueños”</i>
Estudiante 3:	<i>“Siento satisfacción y tranquilidad, aprobé todo, sé cómo manejar mis emociones y tengo nuevos hábitos de estudio”</i>
Estudiante 4:	<i>“Logré aprobar y me siento muy bien. Es un paso enorme que pude dar y reafirmar lo que soy “una buena estudiante”, me ayudó tener un horario real, objetivos a corto plazo, tiempos cortos para lograr concentrarme, me siento orgullosa y agradecida”</i>

Elaboración: propia de la autora.

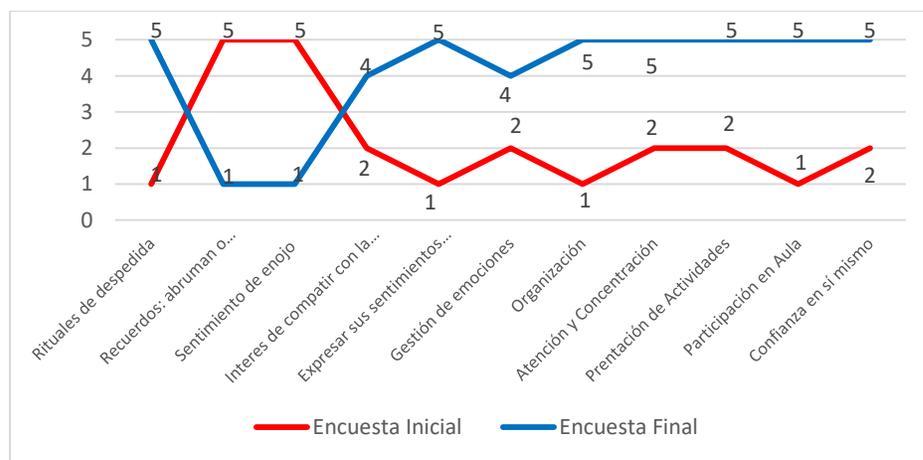
Nota. En la presente tabla 33, se presenta la percepción de los estudiantes en proceso de duelo; el estudiante 1, refiere sentirse orgulloso de sí mismo, las técnicas ayudaron a reforzar sus capacidades y poder comprender mejor, manejó sus emociones, aprobó las evaluaciones y se siente bien. La estudiante 2, manifestó sentirse orgullosa de sí misma logrando aprobar su semestre académico y reconoció que sigue siendo una buena estudiante, solo necesitaba crear hábitos de estudio y estar tranquila para continuar logrando sus metas y sueños. La estudiante 3, siente satisfacción y tranquilidad por haber aprobado y saber gestionar sus emociones y tener nuevos hábitos de estudio. La estudiante 4, se siente bien por haber aprobado y haber dado un paso enorme, reafirmando lo buena estudiante que es, le ayudo tener una buena organización, objetivos a corto plazo y tiempos no prolongados de estudio, por último, se siente, orgullosa y agradecida.

4.1.2. Análisis de Resultados

Figura 2

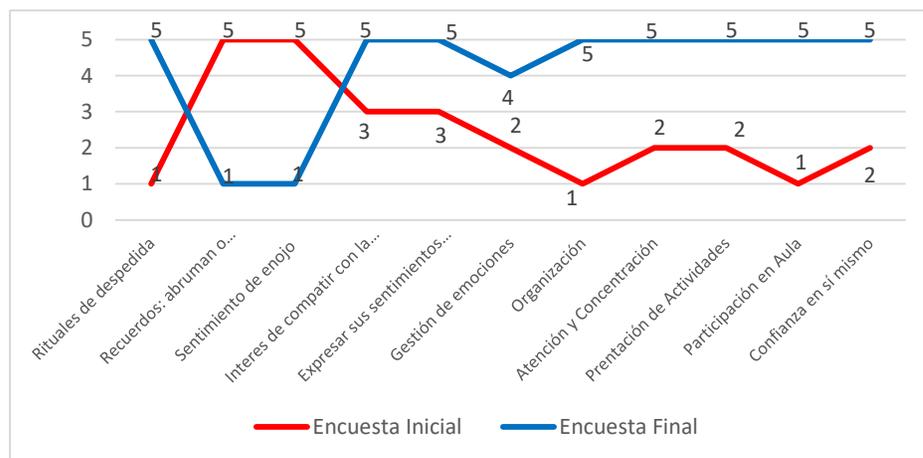
Gráficos comparativos de los resultados de las encuestas realizadas a cada estudiante al inicio y al final del Acompañamiento Psicológico.

Estudiante 1



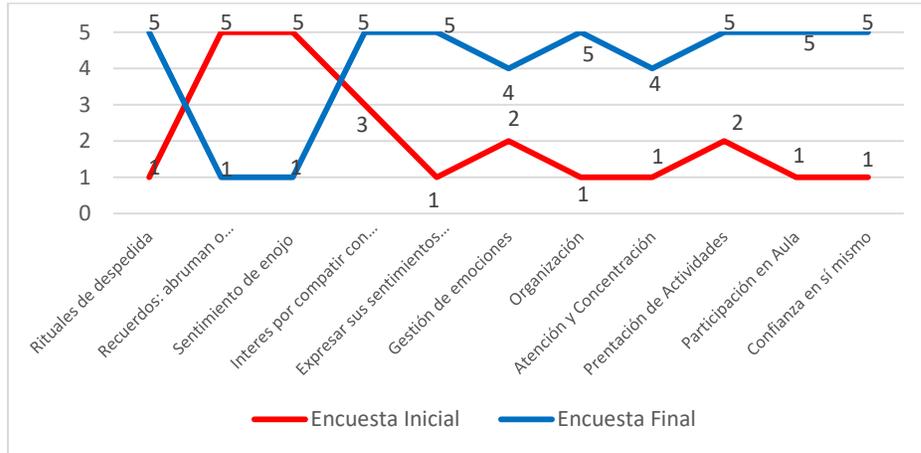
Elaboración: propia de la autora

Estudiante 2



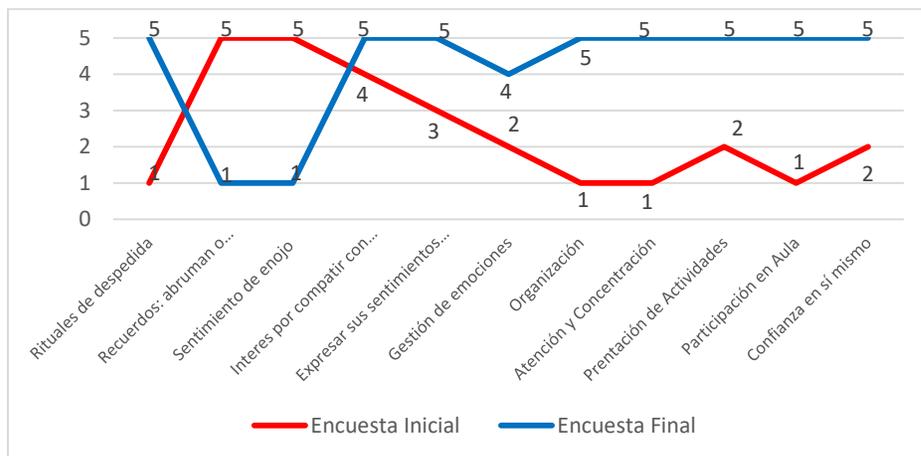
Elaboración: propia de la autora

Estudiante 3



Elaboración: propia de la autora

Estudiante 4



Elaboración: propia de la autora

Con el propósito de dar respuesta al objetivo general, el cual fue, realizar acompañamiento psicológico en el proceso de duelo en periodos de pandemia que impacta en los estudiantes universitarios en riesgo académico alto, el cual se alcanzó

con éxito, logrando conseguir que los cuatro estudiantes presentan un mejor estado emocional, tres estudiantes sienten *Gratitud* y un estudiante siente *Alivio* y en el aspecto *Otros* los estudiantes también manifestaron sentir tranquilidad, paz, serenidad y calma, esto se debió a la intervención individual y el desarrollo de las técnicas de acuerdo con las necesidades que cada estudiante presentaba, como se evidencia en el estudio realizado por Moyano (2020) donde sustenta que el acompañamiento psicológico individual a estudiantes en proceso de duelo es altamente significativo logrando un mejor estado emocional y estado de ánimo (Díaz-Albo, 2011).

Continuando con los objetivos, en el primer objetivo específico, procesar el duelo en estudiantes universitarios, mediante el Acompañamiento Psicológico se logró un impacto positivo teniendo como técnicas base la psicoeducación, el soporte emocional, la técnica de rituales de despedida, la reestructuración cognitiva, FODA personal, la técnica de relajación progresiva de Jacobson, la técnica de respiración diafragmática y la técnica de visualización o imaginación guiada, estas técnicas se utilizaron de acuerdo a cada caso, es por ello que, los cuatro estudiantes refieren que mediante la realización de la técnica de rituales de despedida los ayudó en su proceso de duelo, los cuatro estudiantes lograron aminorar los recuerdos de su ser querido que los abruman o agobiaban y también disminuyeron los sentimientos de enojo. Tres estudiantes incrementaron su interés por querer compartir tiempo en familia o con amigos cercanos y un estudiante casi siempre siente interés por compartir tiempo en familia o amigos cercanos. Por otro lado, los cuatro estudiantes lograron expresar sus sentimientos frente a su familia y gestionar sus emociones, por lo cual consideran que

les fueron muy útiles las técnicas brindadas en su proceso de duelo, así mismo, manifestando sentimientos positivos frente a su proceso de duelo:

Estudiante 1: *“Me siento mucho mejor, logré expresar mis sentimientos y mejorar la comunicación con mi familia. Recuerdo a mi padre con tranquilidad. No me preocupo por mi futuro, estoy enfocado en mi presente”*

Estudiante 2: *“Acepte mi realidad. Disfruto de mi familia y de las actividades que realizo. Me siento tranquila y agradecida por la familia que tengo”.*

Estudiante 3: *“Logré expresar todo lo que siento, viví mi dolor, me siento aliviada”.*

Estudiante 4: *“Me siento agradecida por haber compartido tanto con él y por la familia que me brindó. Estoy enfocada en seguir adelante”.*

Se evidencia que los estudiantes lograron procesar su duelo mediante las técnicas brindadas en el acompañamiento psicológico individual, las cuales contribuyeron en su bienestar emocional generando una sensación de alivio y tranquilidad, disminuyendo el sufrimiento y dando sentido a su vida, ratificando lo que Álvarez y Cataño (2019) sustentan sobre la importancia de desarrollar técnicas o estrategias para procesar el duelo, así mismo se corrobora en el estudio que realizó Dávalos et al, (2008) que mediante el acompañamiento psicológico y el desarrollo de técnicas, el doliente logra procesar su duelo, presentando así, la capacidad de recordar al ser querido sin desconectarse de la realidad, continuando con su vida y aceptando los retos que se presentan en ella.

En el segundo objetivo específico los estudiantes desarrollaron recursos de hábitos de estudio que favorecieron la superación del riesgo académico alto, esto se

debió a la eficacia de las técnicas empleadas durante el Acompañamiento Psicológico, las cuales fueron; la técnica de pomodoro, la técnica de gestión del tiempo y la técnica de establecimiento de objetivos académicos a corto. Se tuvo como resultado que tres estudiantes sienten **Seguridad** y un estudiante siente **Tranquilidad** durante las evaluaciones académicas, en el aspecto **Otros** los estudiantes también manifestaron sentir serenidad, optimismo y orgullo frente a su desempeño. Los cuatro estudiantes utilizaron durante todo el semestre un organizador académico, logrando así presentar todas sus actividades y participar dentro de clases, tres estudiantes incrementaron su atención y concentración y un estudiante casi siempre presta atención y logra concentrarse cuando estudia, los cuatro estudiantes lograron confiar en sus capacidades, todo ello ayudó para que los cuatro estudiantes logaran aprobar sus asignaturas por las cuales se encontraban en riesgo académico alto, superando así su condición de riesgo académico alto, por último, los estudiantes manifestaron sentimientos positivos frente a su desempeño académico:

Estudiante 1: *“Me siento orgulloso. Las técnicas me ayudaron a reforzar mis capacidades y así poder comprender mejor, manejar mis emociones, aprobar las evaluaciones y sentirme bien”.*

Estudiante 2: *“Estoy orgullosa de mí, aprobé el semestre, reconocí que sigo siendo una buena estudiante, necesitaba crear hábitos de estudio y estar tranquila para continuar logrando mis metas y mis sueños”.*

Estudiante 3: *“Siento satisfacción y tranquilidad, aprobé todo, sé cómo manejar mis emociones y tengo nuevos hábitos de estudio”.*

Estudiante 4: *“Logré aprobar y me siento muy bien. Es un paso enorme que pude dar y reafirmar lo que soy “una buena estudiante”, me ayudó tener un horario real, objetivos a corto plazo, tiempos cortos para lograr concentrarme, me siento orgullosa y agradecida”*.

Los resultados validan lo que Zarate (2018) sustenta en su investigación sobre la importancia de hábitos de estudios y la gestión del tiempo para un buen rendimiento académico, así mismo, en el estudio que realizó Carpio et al. (2018), el estudiante que desarrolle hábitos de estudios logrará superar su condición de riesgo académico.

Finalmente, tras culminar el Acompañamiento Psicológico en diciembre de 2020 (semestre 2020 II), se continuó realizando seguimiento psicológico dos veces al mes en los semestres posteriores (2021 I y II, 2022 I y II). En el seguimiento psicológico se evidenció que los estudiantes continuaban utilizando las técnicas empleadas en el acompañamiento psicológico y presentaban un buen estado emocional. Por último, el estudiante 1 egresó en el semestre 2020 II, la estudiante 3 egresó en el semestre 2021 II y la estudiante 2 egresó en el semestre 2022 I.

4.2. Reflexión de la Experiencia

4.2.1. Limitaciones Encontradas en el Proceso de Intervención

- Cambios de horario para las atenciones a los estudiantes.
- Cambio de espacio para realizar el acompañamiento psicológico a estudiantes en proceso de duelo en tiempos de pandemia por COVID-19.

Estas limitaciones fueron a causa de la pandemia por COVID-19, se logró solucionar con la buena comunicación y coordinación entre los miembros de la Unidad de Tutoría y Consejería Psicológica y así continuar brindando una mejor atención a los estudiantes en proceso de duelo en tiempos de pandemia por COVID-19. Por último, el espacio donde se brindó la atención psicológica fue desde el hogar donde se tomaron las medidas correspondientes generando un espacio adecuado y logrando la adaptación al trabajo remoto.

4.2.2. Impacto en la Institución con los Resultados Hallados

Los resultados del Acompañamiento psicológico, tiene un impacto en la institución:

- Incremento del bienestar estudiantil evidenciado en sus procesos de evaluación y la continuidad de su proyecto de vida personal y profesional.
- Disminución en la deserción de estudiantes en riesgo académico alto.
- Mejoras en la comunicación con los docentes y jefes de carrera.
- Perfeccionamiento de los procesos de derivación de los docentes a la Unidad de Tutoría y Consejería Psicológica.

4.2.3. Aporte en el Área Psicológica y en el Contexto

- El Acompañamiento psicológico a estudiantes en proceso de duelo logra mejoras significativas en el bienestar emocional y el desempeño académico de dichos estudiantes.

- Colabora en el proceso de desarrollo personal de los futuros profesionales, demostrando ser seres humanos íntegros con competencias.
- Mejora los procesos de adaptación a los retos que simboliza la vida universitaria, logrando una experiencia satisfactoria de esta etapa preprofesional.
- Incorpora técnicas para procesar el duelo y hábitos de estudios que permiten superar los retos de tipo psicológico y académico dentro de su vida universitaria.

4.2.4.Demandas Profesionales Requeridas

Frente al “Acompañamiento psicológico para procesar el duelo en tiempos de pandemia por COVID-19 en estudiantes universitarios en riesgo académico alto”, la institución a la cual pertenezco me ha provisto de espacios de capacitación a nivel personal y profesional, adicional a ello se requieren habilidades blandas como; la empatía, la paciencia, comunicación asertiva, el trabajo en equipo, capacidad de liderazgo, flexibilidad cognitiva, proactividad, responsabilidad, resolución de problemas, manejo del estrés, mientras que, en habilidades técnicas fue necesario el dominio de herramientas digitales, así como la actualización académica sobre los últimos hallazgos a nivel de investigación respecto al proceso de duelo en tiempo de pandemia por COVID-19 en universitarios, también fue necesario el perfeccionamiento en procesos de orientación y consejería psicológica a los estudiantes universitarios en tiempos de pandemia, sin dejar de mencionar el desarrollo de la capacidad de adaptación

para la atención virtual, reforzando y mejorando mi organización y planificación acontecidas en este tiempo de confinamiento social.

4.2.5. Autoevaluación y Autocrítica Personal e Institucional.

Mediante el Acompañamiento psicológico a estudiantes universitarios en proceso de duelo en tiempos de pandemia por COVID-19, aprendí a ser más resiliente, a adaptarme a nuevos cambios en la atención psicológica, tener apertura a nuevos conocimientos de acuerdo con el contexto para brindar una buena atención psicológica y así alcanzar los objetivos trazados dentro de la Unidad de Tutoría y Consejería Psicológica.

El mayor logro y satisfacción fue percibir que mediante la aplicación de la encuesta en línea y las técnicas empleadas a los estudiantes en proceso de duelo en tiempos de pandemia por COVID-19 fueron las apropiadas, logrando así una intervención con resultados beneficiosos para los estudiantes.

Otro aspecto por mencionar es, mi continuo interés por mejorar en relación a mis habilidades técnicas y profesionales, así como en el plano personal.

Referente a la institución educativa, desde mi percepción sería ideal que se realice una mayor difusión del Acompañamiento psicológico, para que los estudiantes generen mejoras significativas en relación a su bienestar emocional y su rendimiento académico, con ello tener una mejor experiencia universitaria, asimismo, podría asignarse mayor presupuesto para recursos humanos dentro de la Unidad de Tutoría y Consejería Psicológica y así seguir contribuyendo a la

mejora de una de las problemáticas tan usuales en la vida universitaria, el riesgo académico.

RECOMENDACIONES

A partir del estudio realizado dando como resultado lo beneficioso que es el Acompañamiento psicológico para procesar el duelo en tiempos de pandemia por COVID-19, es conveniente mencionar que han surgido algunas consideraciones con el propósito de seguir mejorando, tales como:

- Implementar dentro del Acompañamiento Psicológico sesiones grupales. El compartir experiencias similares reduce la sensación de aislamiento, además, logran reconocer con mayor facilidad, que sus sentimientos, pensamientos y creencias son reacciones naturales durante el proceso de duelo, no es malo sentirse de esa manera y que forma parte natural del proceso.
- A la Institución Educativa Superior, mayor flexibilidad en los procesos de evaluación psicológica permitiendo acceder a pruebas que beneficie a la población estudiantil, tales como; pruebas de inteligencia emocional, hábitos y técnicas de estudio, proceso de duelo, ansiedad, depresión, entre otros.

CONCLUSIONES

Por lo referido en los resultados del presente estudio, se concluye lo siguiente:

Se evidencia el logro de realizar el Acompañamiento Psicológico en el proceso de duelo en periodos de pandemia que impacta en los estudiantes universitarios en riesgo académico alto, obteniendo que tres estudiantes sienten *Gratitud* y un estudiante siente *Alivio* y en el aspecto *Otros* los estudiantes también manifestaron sensaciones como tranquilidad, paz, serenidad y calma.

Así mismo, se llegó a responder a cada uno de los objetivos específicos del presente estudio, en el primer objetivo específico, se evidencia en los resultados que los estudiantes lograron procesar su duelo, a través de la psicoeducación y las técnicas brindadas en el Acompañamiento Psicológico, aminorando sus sentimientos de enojo y los recuerdos de sus seres queridos que los abrumaban o agobiaban, así también, incrementó su interés por compartir con su familia y amigos cercanos. Lograron expresar sus sentimientos frente a su familia y gestionar sus emociones, por último, manifestaron sentirse tranquilos, aliviados, agradecidos, aceptando su realidad.

Por último, en el objetivo específico final, los estudiantes lograron superar su condición de riesgo académico esto se debió a la efectividad del Acompañamiento Psicológico y eficacia de las técnicas empleadas, que mediante ellas, tres de los estudiantes sienten *Seguridad* y un estudiante siente *Tranquilidad* durante las evaluaciones académicas, en el aspecto *Otros* los estudiantes también manifestaron sentir serenidad, optimismo y orgullo frente a su desempeño, es así que, los cuatro estudiantes lograron participar dentro de clases, utilizaron un organizador académico,

incrementaron su atención y concentración, presentaron sus actividades y lograron confiar en sus capacidades.

REFERENCIAS

- Aguilar, J., Alcántara, A., Álvarez, F., Amador, R., Barrón, C., Bravo, M., Carbajosa, D., Casanova, H., Castañeda, R., Cejudo, D., Chehaibar, L., De Alba, A., De la Cruz, G., Delgado, G., Díaz, M., Díaz-Barriga, A., Didriksson, A., Ducoing, P., Gallardo, A.,... Zabalgoitia, M. (2020). *Educación y Pandemia: una visión académica*. México, UNAM, <http://www.iisue.unam.mx/nosotros/covid/educacion-y-pandemia>
- Alarcón, E., Prieto, P., Cabrera, C., Rey, P., García, N., Robles, M., Montejo., M., Vega, N. y Plaza, G. (2020). *Guía para las personas que sufren una pérdida en tiempos del coronavirus (COVID-19)*. <http://www.ipirduelo.com/wp-content/uploads/GUI%CC%81A-DUELO-COVID19-2020.pdf>
- Alemán, A. (2020). *Educación en línea y el coronavirus la afectación de la Salud Mental de los Estudiantes Universitarios*. Cátedra UNESCO Patrimonio Cultural y Turismo Sostenible. <http://catedraunesco.usmp.edu.pe/pdf/educacion-pandemia.pdf>
- Álvarez, E. y Cataño, L. (2019). *Proceso de duelo y estrategias de afrontamiento*. [Tesis de Licenciatura, Universidad de Antioquia, Colombia]. https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/16345/1/AlvarezEsteffania_2019_ProcesoDueloEstrategias.pdf
- Cabrera, C., Caldas, J. Rivera, D. y Carrillo, S. (2019). *Diseño del programa de bienestar psicológico de educación en salud online “Florece” para contextos universitarios*. Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, 38(5), 406-2019. <https://www.redalyc.org/journal/559/55962867026/html/>

Calisaya, A. (2017). *“Riesgos académicos y emocionales en estudiantes de nivel secundario de familias monoparentales en la institución educativa “Nuestra Señora de los Dolores”*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de San Agustín, Perú].

<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/4678/PSMcaguan.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Camacho, J. (2019). *Personalidad Eficaz y Motivación Académica en los Estudiantes Universitarios de Historia y Geografía de la Universidad Nacional Enrique Guzmán y Valle*.

<https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/4706/Julio%20Iv%C3%A1n%20CAMACHO%20BLAS.pdf?sequence=1>

Campos, L., Jaimes, M., Villavicencio, M. y Esteban, E. (2020). Bienestar y afrontamiento psicológico de estudiantes universitarios en estado de confinamiento por COVID-19. *Revista Inclusiones: Revista de Humanidades y Ciencias Sociales*, 7(19), 377-398.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7870155>

Cárdenas, M., Ossa, E. y Realpe, L. (2018). *Duelo: Repercusiones biopsicosociales y académicas en estudiantes de enfermería, Universidad del Cauca, Popayán 2016-2017*.

http://repositorio.unicauca.edu.co:8080/bitstream/handle/123456789/3911/Duelo_repercusiones%20biopsicosociales%20y%20acad%3%a9micas%20en%20estudiantes%20de%20Enfermer%3%ada%20%e2%80%93%20Universida

[d%20del%20Cauca%20%e2%80%93%20Popay%c3%a1n.pdf?sequence=1&isAllowed=y](#)

Carpio, C., Pacheco, V., Rodríguez, R. y Morales, G. (2018). *Riesgo académico: un modelo de intervención, evidencias y extensiones*. Universidad Nacional Autónoma de México. 1era edición.

https://www.academia.edu/41762279/Riesgo_Acad%C3%A9mico_Un_m

Carr, D., Boerner, K. y Moorman, S. (2020). *Bereavement in the Time of Coronavirus: Unprecedented Challenges Demand Novel Interventions*. *Journal of Aging & Social Policy*, 32(4-5), 425-431.

<https://www.tandfonline.com/doi/epub/10.1080/08959420.2020.1764320?needAccess=true>

Cassaretto, M., Pérez, C., Espinoza, M., Otiniano, F., Rodríguez, L. y Rubina, M. (2021). *Salud mental en universitarios del Consorcio de Universidades durante la pandemia*. Consorcio de Universidades.

<https://www.consortio.edu.pe/wp-content/uploads/2021/10/SALUD-MENTAL-CONSORCIO-DE-UNIVERSIDADES.pdf>

Castellón, S. y Espino, L. (2015). *Uso de la orientación psicológica en el desarrollo de características para la convivencia entre estudiantes universitarios*. [Tesis de Licenciatura, Universidad de Sancti Spiritus, Sancti Spiritus, Cuba].

<https://www.aacademica.org/sonia.margarita.castellon.castillo/4.pdf>

Corchado, A., Montiel, A. y Rojas, A. (2019). *Pertinencia y eficiencia del acompañamiento psicológico a jóvenes universitarios de las FES Iztacala y*

- Cuautitlán*. Revista Electrónica de Psicología Iztacala. 22(1), 174-186.
<https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2019/epi191j.pdf>
- Cuadrado, D. (2010). *Las cinco etapas del cambio*. Capital Humano, 241, 54.
https://factorhuma.org/attachments_secure/article/420/c303_cincoetapas.pdf
- Dávalos, E., García, S., Torres, C., Castillo, S. y Martínez, B. (2008). El proceso del duelo. Un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales. Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas, 13(1), 28-31.
<https://www.redalyc.org/pdf/473/47316103007.pdf>
- Díaz-Albo, B. (2011). *Intervención Psicológica en un caso de duelo por la pérdida de un ser querido. Detección, evaluación e intervención sobre los factores de riesgo y de protección en el duelo, a propósito de un caso*. [Tesis de Maestría, Universidad Autónoma de Madrid, España].
<https://libros.uam.es/tfm/catalog/book/395>
- Díaz-Camargo E., Riaño-Garzón, M., Ballesteros, S., Mora, D., Soto, L., Yolima, I. y Bautista-Sandoval, M. (2020). *Acompañamiento psicológico y permanencia en estudiantes universitarios*. Psicología Escolar y Educativa, 24.
<https://doi.org/10.1590/2175-35392020216830>
- Díaz, L. (2016). *Mejorando la comunicación familiar, disminuyendo los conflictos. Proyecto de intervención para mejorar la comunicación familiar*.
https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/12698/D%C3%ADaz%20Barbero_TFG_Educaci%C3%B3n%20Social.pdf?sequence=
- Díaz, L., Torruco, U., Martínez, M. y Varela, M. (2020). *La entrevista, recurso flexible y dinámico*. La entrevista, recurso flexible y dinámico Investigación

en Educación Médica, 2(7), 162-167.

<https://www.redalyc.org/pdf/3497/349733228009.pdf>

Esqueda, N. y Ramírez, J. (2019). *Reestructuración cognitivo-emocional tras un proceso de duelo integrando técnicas breves centradas en soluciones y cognitivo-conductuales*. Revista Electrónica de Psicología Iztacala. 22(2), 920-945. <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2019/epi192h.pdf>

Falagán, N. (2014). *El duelo: diagnóstico y abordaje del duelo normal y complicado*. [Tesis de Licenciatura, Universidad de Cantabria, España]. <https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/8298/DIEGO%20FALAGAN%2C%20NURIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Flores, C., Cuba, T. y Cubas, S. (2021). *Pandemia por COVID y el síndrome de duelo: ¿un enemigo reemergente en la salud mental?* Revista Neuropsiquiátrica, 84(3), 247-248. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S0034-85972021000300247&script=sci_arttext

Florián, R., Mendoza, A. y Maldonado, H. (2020). *Factores de riesgo académico en cursos de ciencias básicas a estudiantes de la UNASAM-2017*. http://revistas.unasam.edu.pe/index.php/saber_discursivo/article/view/721/871

Galán, L., Guillén, S. y Mogollón, E. (2014). *Acompañamiento estudiantil, una experiencia de intervención en el programa de apoyo integral al estudiante de la división de ingenierías de la universidad Santo Tomás (USTA)*. Portal de

- Revistas Académicas UTP (Universidad Tecnológica de Panamá).
<https://revistas.utp.ac.pa/index.php/clabes/article/view/1026/1051>
- Gallego, C., Beatncorth, D., Calderón, A., Chalarca, C. y Toro, A. (2014). *Red de apoyo y acompañamiento estudiantil... una práctica de integración universitaria para la reducción del abandono*. Portal de Revistas Académicas UTP (Universidad Tecnológica de Panamá).
<https://revistas.utp.ac.pa/index.php/clabes/article/view/1040/1065>
- García, J. (2012). *Manejo del duelo en atención primaria*. Revista Digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia, 2(2), 1-18.
https://www.psicociencias.org/pdf_noticias/Manejo_del_duelo_en_AP.pdf
- García, R., Pérez, F., Talaya, I. y Martínez, E. (2008). *Análisis de la gestión del tiempo académico de los estudiantes de nuevo ingreso en la titulación de psicología: capacidad predictiva y análisis comparativo entre dos instrumentos de evaluación*. International Journal of Developmental and Educational Psychology, 2(1), 245-252.
<https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832317027.pdf>
- Guardia, S. (2020). *Educación y pandemia. el reto de una formación humanística y ética*. Cátedra UNESCO Patrimonio Cultural y Turismo Sostenible, 9-15.
<http://catedraunesco.usmp.edu.pe/pdf/educacion-pandemia.pdf>
- Guzmán, I. (2013). *Consejería: ¿Aporte o desafío al rol del psicólogo escolar?*. [Tesis de Licenciatura, Universidad de Chile Facultad de Ciencias Sociales Carrera de Psicología, Santiago de Chile].

<https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/130118/Memoria.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hernández, N. y Garnica, J. (2015). *Árbol de problemas del análisis al diseño y desarrollo de productos*. *Conciencia Tecnológica*. 50, 38-46.

<https://www.redalyc.org/pdf/944/94443423006.pdf>

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación*.

Mcgraw-HILL / Interamericana Editores. 736. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

Hidalgo, M. (2009). *Programa de intervención para la resolución de conflictos*

estudiantiles dirigido a los jóvenes el séptimo (7°) grado de la UEN Liceo

“Andrés Bello”. Una alternativa para la inducción de Valores de la No-

violencia hacia la Convivencia Ciudadana. *Sapiens: Revista Universitaria de*

Investigación, 10(1), 225-240.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3175962>

Labiano, L. (1996). *La técnica de la respiración: Aportes psicoterapéuticos*. *Salud*

Mental 19(4), 31-35.

[http://www.revistasaludmental.com/index.php/salud_mental/article/view/605/](http://www.revistasaludmental.com/index.php/salud_mental/article/view/605/605)

[605](http://www.revistasaludmental.com/index.php/salud_mental/article/view/605/605)

Larenas, C. y Rocha, M. (2019). *Características y funciones de la Consejería, en el*

contexto de trabajo en Cenfa, que contribuyen a demarcar el rol de

consejera/o. [Tesis de Licenciatura, Universidad de Chile Facultad de

Ciencias Sociales Departamento de Psicología, Santiago de Chile].

<https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/173876/Caracteristicas%20>

[y%20funciones%20de%20la%20consejer%C3%ADa.pdf?sequence=1&isAllo
wed=y](#)

Larrotta, R., Méndez, A., Mora, C., Córdoba, M. y Duque, J. (2021). *Pérdida, duelo y salud mental en tiempos de pandemia*. Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud UIS. 52(2), 179-180.

<http://www.scielo.org.co/pdf/suis/v52n2/2145-8464-suis-52-02-179.pdf>

Lema, D. y Varela, M. (2021). *Intervención social en procesos de duelo en pandemia. Conceptualizaciones desde el Trabajo Social*. Revista Sociedad. 42.

<https://publicaciones.sociales.uba.ar/index.php/revistasociedad/article/view/7012#:~:text=La%20intervenci%C3%B3n%20social%20permite%20problematizar,identidad%20modificada%20tras%20la%20p%C3%A9rdida.>

Ministerio de Educación. (30 de marzo de 2021). *Se reduce tasa de deserción en las universidades privadas*. Plataforma digital única del Estado Peruano.

<https://www.gob.pe/institucion/minedu/noticias/350777-se-reduce-tasa-de-desercion-en-las-universidades-privadas>

Molina, H. (2000). *Establecimiento de metas, comportamiento y desempeño*. 23-33.

<http://www.scielo.org.co/pdf/eg/v16n75/v16n75a02.pdf>

Mosconi, S., Correche, M., Rivarola, M. y Penna, F. (2007). *Aplicación de la técnica de relajación en deportistas de 16 años para mejorar su rendimiento*. Fundamentos en Humanidades, vol. VIII, núm. 16, 2007, pp. 183-197.

<https://www.redalyc.org/pdf/184/18481611.pdf>

Moyano, E. (2020). *Duelo y su influencia en el rendimiento académico de un adolescente*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Técnica de Babahoyo,

Ecuador]. <http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/9000/E-UTB-FCJSE-PSCLIN-000383.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Organización Mundial de la Salud. (13 de noviembre de 2020). *La OMS establece el consejo sobre la economía de la salud para todos*. Comunicados de prensa OMS. <https://www.who.int/es/news/item/13-11-2020-who-establishes-council-on-the-economics-of-health-for-all>

Ortega, D., Rodríguez, J. y Mateo, A. (2021). *Educación superior y la COVID-19: adaptación metodológica y evaluación online en dos universidades de Barcelona*. Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria, 15(1). http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2223-25162021000100006&script=sci_arttext&tlng=en

Osiris, R., Guerrero, G., Herrera, A., Ascencio, L., Rodríguez, M., Aguilar, I., Esquivias, H., Beltrán, A. y Ibarreche, J. (2020). *Manual operativo del curso para el acompañamiento del duelo en situaciones especiales durante la pandemia de la COVID-19 en México*. http://inprf.gob.mx/ensenanzanew/archivos/2020/manual_duelo.pdf

Pujadas, M. y Pérez, J. (2013). *Tratamiento de un caso por estrés postraumático*. Revista de Casos Clínicos en Salud Mental 1, 37-58. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5912906>

Raffo, P. (2007). *Acompañamiento psicológico y terapia psicológica*. Instituto Interamericano de Derechos Humanos, 47-90. <https://biblioteca.iidh-jurisprudencia.ac.cr/index.php/documentos-en-espanol/verdad-justicia-y-reparacion/1224-acompanamiento-psicologico-y-terapia-psicologica/file>

- Recalde, I., Ferrández, D. y Marcos, R. (2021). *La gestión del duelo y su influencia en la educación universitaria durante la pandemia del covid 19*. *Advances in Building Education / Innovación Educativa en Edificación*, 5(1), 55-66.
<http://polired.upm.es/index.php/abe/article/view/4569/4754>
- Rodríguez, D., Domínguez, B., Leija, G., Ortiz, M. y Carrerño, C. (2018). *Efectos psicofisiológicos de la respiración diafragmática y la estimulación térmica sobre la actividad autonómica del estrés agudo*. *Acta de investigación psicol*, 8(2). http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322018000200101#:~:text=La%20respiraci%C3%B3n%20diafragm%C3%A1tica%20es%20%20C3%BAtil,abordaje%20cl%C3%ADnico%20de%20trastornos%20cr%C3%B3nicos
- Rodríguez, E. (2018). *Técnicas de relajación en el paciente con ansiedad*. Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría. <https://psiquiatria.com/congresos/pdf/1-1-2018-23-pon3%20005.pdf>
<https://psiquiatria.com/congresos/pdf/1-1-2018-23-pon3%20005.pdf>
- Rodríguez, T., García, C. y Cruz, R. (2005). *Técnicas de relajación y autocontrol emocional*. *Revista Electrónica MediSur*, 3(3), 55-70.
<https://www.redalyc.org/pdf/1800/180019787003.pdf>
- Sahu, P. (2020). *Closure of universities due to coronavirus disease 2019 (COVID-19): Impact on education and mental health of students and academic staff*. *Cureus* 12(4). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7198094/>
- Salazar, G. (2018). *El clima social familiar y su influencia en la autoestima de los estudiantes de primer año de bachillerato de la Unidad Educativa Hermano*

Miguel De Latacunga. [Tesis de Licenciatura, Universidad Tecnológica Indoamérica, Ecuador].

<http://repositorio.uti.edu.ec/bitstream/123456789/798/1/TESIS%20ESTEFANIA%20SALAZAR%20G%20PDF.pdf>

Samper, L. (2011). *Adaptación psicométrica del inventario de Texas revisado de duelo (ITRD) en población militar española joven adulta*. Sanid. Mil. 67(3).
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1887-85712011000400006#:~:text=El%20inventario%20Texas%20Revisado%20de%20los%20del%20Texas%20inicial

Schwarz Díaz, M. (2018). *Análisis de factores que influyen en la calificación de riesgo académico de los estudiantes universitarios*. Universidad de Lima, Facultad de Ciencias Empresariales y Económicas.
<https://repositorio.ulima.edu.pe/handle/20.500.12724/6047>

Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria SUNEDU (9 de julio 2014). Normas Legales. Plataforma digital única del Estado Peruano
<https://www.sunedu.gob.pe/wp-content/uploads/2017/04/Ley-universitaria-30220.pdf>

Suarez, M. y Alcalá, M. (2014). *Apgar Familiar: Una Herramienta Para Detectar Disfunción Familiar*. Rev Med La Paz, 20(1), 53-57.
http://www.scielo.org.bo/pdf/rmcmlp/v20n1/v20n1_a10.pdf

Torres, G. y Parra, L. (2019). *Consejería psicológica virtual en la universidad colombiana: más allá del rendimiento académico*. Investigaciones Andina, 21 (38), 113-124. <https://www.redalyc.org/journal/2390/239066209006/html/>

- UNICEF (2020). *Duelo: manual de capacitación para acompañamiento y abordaje de duelo*. Fundación Silencio (FUNDASIL).
<https://www.unicef.org/elsalvador/media/3191/file/Manual%20sobre%20Duelo.pdf>
- Vallejo, L. (2014). *Proyecto de acompañamiento psicológico a personas que experimentan la pérdida de un ser querido, usuarios de la funeraria “Los Lirios” en la Ciudad de Quito*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Politécnica Salesiana Sede Quito].
<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/7186/1/UPS-QT06061.pdf>
- Vargas, A. (2021). *Desarrollo de una aplicación móvil para una eficiente gestión del tiempo, haciendo uso de la Técnica Pomodoro*.
<https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/40109/jdllopezo.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Vargas, R. (2003). *Duelo y pérdida*. *Medicina Legal*, 20(2).
https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152003000200005
- Vidal, M., González, M. y Armenteros, I. (2021). *Impacto de la COVID-19 en la educación superior*. *Educación Médica Superior*, 35(1), 1561-2902.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412021000100023
- Willcox, M. (2011). *Factores de riesgo y protección para el rendimiento académico: Un estudio descriptivo en estudiantes de Psicología de una Universidad*

Privada. Revista Iberoamericana de Educación, 55(1), 1681-5653.

<https://rieoei.org/historico/deloslectores/3878Wilcox.pdf>

Worden, W. (2013). *El tratamiento del duelo. Asesoramiento psicológico y terapia.*

4ta edición revisada y ampliada. Paidós Espasa Libros, S. L. U.

https://books.google.com.pe/books/about/El_tratamiento_del_duelo_asesoramiento_p.html?id=6sZ0AgAAQBAJ&printsec=frontcover&source=kp_read_button&hl=es&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

Zambrano, C. (2021). *Los procesos de duelo ante la pérdida de un ser querido*

durante la pandemia por el COVID-19. [Tesis de Licenciatura, Universidad

Politécnica Salesiana Sede Quito, Ecuador].

<https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/20443>

Zarate, C. (2018). *Hábitos de estudio y rendimiento académico de arte en estudiantes*

del VI ciclo de la institución educativa 2076 - Puente Piedra, 2018. [Tesis de

Maestría, Universidad César Vallejo, Perú].

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/17624/Zarate_A_C.pdf?sequence=1&isAllowed=y

ANEXOS

Anexo A. Ficha de Consentimiento

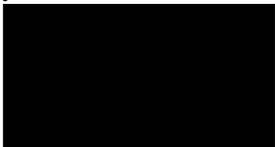
FICHA DE CONSENTIMIENTO

Certifico que mi área operativa ha tomado conocimiento de la presentación de este caso de estudio como Trabajo de Suficiencia Profesional y según nuestros procedimientos internos nos comprometemos a canalizarlo y apoyar las gestiones que fueran necesarias dentro de las normas vigentes, autorizando el uso de datos e información por tener fines académicos.

Certifico además, que el profesional tiene la competencia necesaria para su empleo.

Observaciones:

La Srta. Diana Poma se desempeña como asistente y consejera psicológica en el Área de Psicología de la Unidad de Tutoría y Consejería Psicológica de la Facultad. Dentro de las actividades que realiza, una de sus funciones es el acompañamiento psicológico a estudiantes universitarios.

Nombre del Jefe del Área Operativa:	Jefa de la Unidad de Tutoría y Consejería Psicológica – Facultad.
Nombre del Área Operativa:	Unidad de Tutoría y Consejería Psicológica – Facultad.
Firma y sello: 	Fecha: 28/10/21

Anexo B. Consentimiento Informado

Estimado(a) estudiante se te invita a participar en el “Acompañamiento psicológico para procesar el duelo en tiempos de pandemia por COVID-19 en estudiantes universitarios en riesgo académico alto de una Universidad Privada de Lima Metropolitana” dirigido a estudiantes universitarios en riesgo académico alto de la Facultad. El objetivo es realizar acompañamiento psicológico en el proceso de duelo en periodos de pandemia que impacta en los estudiantes universitarios en riesgo académico alto

Mi nombre es Diana Beatriz Poma Fabián y trabajo como consejera psicológica en la Unidad de Tutoría y Consejería Psicológica.

Procedimiento: si accedes a participar en el estudio, es necesario asistir a las 12 sesiones que brinda el acompañamiento psicológico.

Riesgos: no existe ningún riesgo dentro del acompañamiento psicológico, si presentas alguna interrogante puedes consultarlo con mi persona.

Beneficios: se le brindará las técnicas de afrontamiento de acuerdo con su situación actual, así mismo también se brindará técnicas de hábitos de estudio. Todas las técnicas brindadas son necesarias para procesar el duelo en tiempos de pandemia por COVID-19.

Costos: el acompañamiento psicológico es totalmente gratuito, por otro lado, usted no recibirá ningún incentivo económico.

Confidencialidad: sus datos personales no serán publicados y tampoco su proceso individual dentro del acompañamiento psicológico, si los resultados del acompañamiento psicológico son publicados, su información personal no será revelado.

Tu participación en el estudio es voluntaria.

Si aceptas participar, te pido que por favor llenes la información solicitada y nos envíes al correo: f.utcp@oficinas-xxxx.pe

Nombres y Apellidos: _____

Carrera y Año de estudios: _____

Firma electrónica: _____

Anexo D. Encuesta del Acompañamiento Psicológico

ENCUESTA DE INICIO

Estimado(a) estudiante,

Con el fin dar inicio al Acompañamiento Psicológico se le solicita desarrollar esta encuesta y que nos brinde una respuesta sincera y responsable respecto: estado emocional actual, ámbito familiar, proceso de duelo y ámbito académico. Tus respuestas son muy valiosas.

Marca o escribe tu respuesta dependiendo de lo solicitado en cada pregunta.

Nombres y Apellidos: _____

Carrera Profesional: _____

Condición:

Regular:

Becario:

Asignatura que desaprobaste: _____

1. ¿Cuál/cuales fueron los motivos para desaprobarte la asignatura?

- a) Conflictos familiares
- b) Estrés académico
- c) Duelo
- d) Ansiedad
- e) Depresión
- f) Otro

2. Lugar de residencia durante el confinamiento de la pandemia por COVID-19

.....

3. Antes de la pandemia por COVID-19 ¿vivías en el lugar donde te encuentras en este momento?, Si tu respuesta es un No, ¿Dónde antes vivías?

.....

4. ¿Con quienes estas pasando el confinamiento de la pandemia por COVID-19?

- a) Familia nuclear
- b) Familia extensa.
- c) Sola
- d) Otro.....

Estado emocional actual:

5. ¿Cuál de las siguientes emociones consideras que es la que mejor define tu estado emocional actual?

- a) Felicidad
- b) Tristeza
- c) Alivio
- d) Culpa
- e) Ira
- f) Satisfacción
- g) Miedo
- h) Otro.....

6. ¿Has recibido acompañamiento psicológico externo?

Siempre	Casi Siempre	A Veces	Casi Nunca	Nunca

Ámbito Familiar:

7. ¿Cómo te sientes frente a tu relación familiar?

Muy Satisfecho	Satisfecho	Normal	Insatisfecho	Muy Insatisfecho

8. ¿Cómo te sientes frente a la comunicación que tienes con tu familia?

Muy Satisfecho	Satisfecho	Normal	Insatisfecho	Muy Insatisfecho

9. ¿Cómo te sientes con el apoyo que te brinda tu familia cuando presentas una inquietud, necesidad o un problema?

Muy Satisfecho	Satisfecho	Normal	Insatisfecho	Muy Insatisfecho

10. ¿Cómo te sientes cuando compartes tiempo en familia?

Muy Satisfecho	Satisfecho	Normal	Insatisfecho	Muy Insatisfecho

Proceso de Duelo:

11. ¿Has perdido a un ser querido en tiempos de pandemia por COVID-19? (Si tu respuesta es la “C” dirígete a la pregunta 9)

- a) Si, a causa del COVID-19
- b) Si, por otra enfermedad

c) No presenta proceso de duelo

12. ¿Cuál es el parentesco del ser querido que falleció?

- a) Madre
- b) Padre
- c) Hermano(a)
- d) Tío(a)
- e) Abuelo(a)
- f) Otro
- g) No presenta proceso de duelo

13. ¿Hace cuánto tiempo falleció?

.....

14. ¿Has realizado algún ritual de despedida?

Siempre	Casi Siempre	A Veces	Casi Nunca	Nunca

15. ¿Los recuerdos de la persona fallecida te abruman o agobian?

Siempre	Casi Siempre	A Veces	Casi Nunca	Nunca

16. ¿Te sientes enojado(a) porque tu ser querido te abandonó?

Siempre	Casi Siempre	A Veces	Casi Nunca	Nunca

17. ¿En el primer mes de duelo te has sentido incapaz de realizar tus actividades académicas o actividades domesticas?

Siempre	Casi Siempre	A Veces	Casi Nunca	Nunca

18. ¿En el último mes has sentido interés de compartir con tu familia o amigos cercanos?

Siempre	Casi Siempre	A Veces	Casi Nunca	Nunca

19. ¿Expresas tus sentimientos frente a tu familia?

Siempre	Casi Siempre	A Veces	Casi Nunca	Nunca

20. ¿Logras controlar o manejar tus emociones?

Siempre	Casi Siempre	A Veces	Casi Nunca	Nunca

21. Hasta el momento, ¿Cómo has manejado tu proceso de duelo?

.....
.....

Ámbito Académico:

22. ¿Cómo te sientes durante las evaluaciones?

- a) Nervioso(a)
- b) Ansioso(a)
- c) Seguro(a)
- d) Estresado(a)
- e) Frustrado(a)
- f) Tranquilo(a)
- g) Confiado(a)
- h) Otro

23. ¿Utilizas un organizador académico?

Siempre	Casi Siempre	A Veces	Casi Nunca	Nunca

24. ¿Logras prestar atención y concentración cuando estudias?

Siempre	Casi Siempre	A Veces	Casi Nunca	Nunca

25. ¿Has logrado presentar todas tus actividades académicas?

Siempre	Casi Siempre	A Veces	Casi Nunca	Nunca

26. ¿Participas dentro del aula?

Siempre	Casi Siempre	A Veces	Casi Nunca	Nunca

27. ¿Confías en tus capacidades?

Siempre	Casi Siempre	A Veces	Casi Nunca	Nunca

28. ¿Te consideras un buen estudiante? ¿Por qué?

.....

.....

ENCUESTA FINAL

Estimado(a) estudiante,

Para finalizar el Acompañamiento Psicológico se le solicita desarrollar esta encuesta y que nos brinde una respuesta sincera y responsable respecto: estado emocional actual, ámbito familiar, proceso de duelo y ámbito académico. Tus respuestas son muy valiosas.

Marca o escribe tu respuesta dependiendo de lo que se solicita en cada pregunta.

Nombres y Apellidos: _____

Carrera Profesional: _____

Estado emocional actual:

1. ¿Cuál de las siguientes emociones consideras que es la que mejor define tu estado emocional actual?
 - a) Felicidad
 - b) Tristeza
 - c) Alivio
 - d) Culpa
 - e) Ira
 - f) Satisfacción
 - g) Miedo
 - h) Otro

Ámbito Familiar:

2. ¿Cómo te sientes frente a tu relación familiar?

Muy Satisfecho	Satisfecho	Normal	Insatisfecho	Muy Insatisfecho

3. ¿Cómo te sientes frente a la comunicación que tienes con tu familia?

Muy Satisfecho	Satisfecho	Normal	Insatisfecho	Muy Insatisfecho

4. ¿Cómo te sientes con el apoyo que te brinda tu familia cuando presentas una inquietud, necesidad o un problema?

Muy Satisfecho	Satisfecho	Normal	Insatisfecho	Muy Insatisfecho

5. ¿Cómo te sientes cuando compartes tiempo en familia?

Muy Satisfecho	Satisfecho	Normal	Insatisfecho	Muy Insatisfecho

Proceso de Duelo:

6. ¿Los rituales de despedida te ayudaron en tu proceso de duelo?

Siempre	Casi Siempre	A Veces	Casi Nunca	Nunca

7. ¿Los recuerdos de la persona fallecida te abruman o agobian?

Siempre	Casi Siempre	A Veces	Casi Nunca	Nunca

8. ¿Te sientes enojada porque tu ser querido te abandonó?

Siempre	Casi Siempre	A Veces	Casi Nunca	Nunca

9. ¿En los últimos meses has sentido interés de compartir con tu familia o amigos?

Siempre	Casi Siempre	A Veces	Casi Nunca	Nunca

10. ¿Expresas tus sentimientos frente a su familia?

Siempre	Casi Siempre	A Veces	Casi Nunca	Nunca

11. ¿Logras controlar o manejar tus emociones?

Siempre	Casi Siempre	A Veces	Casi Nunca	Nunca

12. Hasta el momento, ¿Cómo has manejado tu proceso de duelo?

.....

.....

.....

Ámbito Académico:

13. ¿Cómo te sientes durante las evaluaciones?

- a) Nervioso(a)
- b) Ansioso(a)
- c) Seguro(a)
- d) Estresado(a)
- e) Frustrado(a)
- f) Tranquilo(a)
- g) Confiado(a)
- h) Otro

14. ¿Utilizas un organizador académico?

Siempre	Casi Siempre	A Veces	Casi Nunca	Nunca

15. ¿Logras prestar atención y concentración cuando estudias?

Siempre	Casi Siempre	A Veces	Casi Nunca	Nunca

16. ¿Has logrado presentar todas tus actividades académicas?

Siempre	Casi Siempre	A Veces	Casi Nunca	Nunca

17. ¿Participas dentro del aula?

Siempre	Casi Siempre	A Veces	Casi Nunca	Nunca

18. ¿Confías en tus capacidades?

Siempre	Casi Siempre	A Veces	Casi Nunca	Nunca

19. ¿Aprobaste el curso de segunda matrícula?

- a) Si
- b) No

20. ¿Cómo consideras que ha sido tu desempeño académico? ¿Por qué?

.....

.....

.....

Anexo E. Ficha de Entrevista Semiestructurada

DATOS PERSONALES

- Nombre completo:.....
- Carrera profesional:.....
- Condición:
 - Regular:
 - Becario:
- Lugar de residencia:.....

ÁREA ACADÉMICA

- ¿Cuál/les es/son la/las asignaturas que desaprobaste?
- ¿Cuáles fueron los motivos para desaprobado la/las asignaturas?
- Frente a los motivos, ¿Qué hiciste para solucionarlo?
- ¿Qué estrategia académica conoces o realizas?
- ¿Cómo es tu organización de tiempo y hábitos de estudio?
- ¿Conoces a tu tutor académico?
- ¿Has presentado problemas de conexión a internet?
- ¿Cuántos cursos estas matriculado en este semestre?
- ¿Cómo te consideras como estudiante?

AREA FAMILIAR

- ¿Con quién/quienes estás pasando el confinamiento social?
- Las personas con las que convives ¿han presentado síntomas de la enfermedad de COVID-19?

- ¿Cómo es la relación con tu familia?
- ¿Siempre has vivido con ellos?
- ¿Tu familia te apoya?
- ¿Presentas problemas para conciliar el sueño?
- ¿Cuánto tiempo logras descansar?
- ¿Tienes un horario definido para dormir?

DUELO

- ¿Has perdido a un ser querido en los últimos meses?
- ¿Qué parentesco tenían?
- ¿Cómo has manejado el proceso de duelo?
- ¿Cómo te encuentras emocionalmente?
- ¿Has recibido atención psicológica externa?

Anexo F. Organizadores Académicos

ORGANIZADOR SEMANAL

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
6:00 a 7:00 a.m.							
7:00 a 8:00 a.m.							
8:00 a 9:00 a.m.							
9:00 a 10:00 a.m.							
10:00 a 11:00 a.m.							
11:00 a 12:00 m.							
12:00 a 1:00 p.m.							
1:00 a 2:00 p.m.							
2:00 a 3:00 p.m.							
3:00 a 4:00 p.m.							
4:00 a 5:00 p.m.							
5:00 a 6:00 p.m.							
6:00 a 7:00 p.m.							
7:00 a 8:00 p.m.							
8:00 a 9:00 p.m.							
9:00 a 10:00 p.m.							
10:00 a 11:00 p.m.							
11:00 a 12:00 m.							

Anexo G. Guía: Técnica de Pomodoro

	5 min Descanso	5 min Descanso	5 min Descanso	
1 POMODORO	2 POMODORO	3 POMODORO	4 POMODORO	
TIEMPO: 25 min	TIEMPO: 25 min	TIEMPO: 25 min	TIEMPO: 25 min	15 – 30 min
ACTIVIDAD:	ACTIVIDAD:	ACTIVIDAD:	ACTIVIDAD:	
1.	2.	3.	4.	

Anexo H. Guía: Carta de Despedida

DE:

PARA:

Fecha:

Expresa todo lo que sientes, no reprimas tus sentimientos.

Dentro de la carta puedes comenzar con las siguientes palabras:

- Te honro
- Lo siento
- Perdóname
- Te quiero
- Gracias

O con las palabras que tú te sientas cómoda.

Al término de tu carta, tienes que cerrarlo con una despedida.

Adiós.....

Adiós para siempre.....

Recuerda que, al realizar una carta de despedida no significa que deseo que te olvides de tu ser querido, sino que cuando lleguen recuerdos de él sea con paz y tranquilidad.

Anexo I. Autorregistro de Pensamientos

FECHA:		
SITUACIÓN	PENSAMIENTO AUTOMÁTICO/ INTRUSIVO	PENSAMIENTO ALTERNATIVO

Anexo J. Lista de Objetivos Académicos

MES:			
SEMANA _/_/_/	Objetivo(s) de corto plazo:	EN PROCESO	LOGRÓ
SEMANA _/_/_/	Objetivo(s) de corto plazo:	EN PROCESO	LOGRÓ
SEMANA _/_/_/	Objetivo(s) de corto plazo:	EN PROCESO	LOGRÓ
SEMANA _/_/_/	Objetivo(s) de corto plazo:	EN PROCESO	LOGRÓ
SEMANA _/_/_/	Objetivo(s) de corto plazo:	EN PROCESO	LOGRÓ

**Anexo K. Ficha de Evaluación del Acompañamiento Psicológico a Estudiantes
en Proceso de Duelo**

Estimado(a) estudiante,

Con el fin de evaluar el Acompañamiento Psicológico a estudiantes en proceso de duelo, deseamos conocer su grado de satisfacción.

Nombres y Apellidos:

Carrera Profesional:.....

Marca tu respuesta:

Muy Satisfecho	Satisfecho	Normal	Insatisfecho	Muy Insatisfecho