

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v5i4.2299>

Reflexiones de las juventudes universitarias en torno a la gestión del estrés durante la pandemia

Reflections of university youth regarding stress management during the pandemic

Angel Corchado Vargas

angel.corchado@iztacala.unam.mx
<https://orcid.org/0000-0002-4436-6237>
Universidad Nacional Autónoma de México
Tlalnepantla – México

Leonardo David Hernández Hernández

leonardo_hdez@comunidad.unam.mx
<https://orcid.org/0000-0002-9870-6284>
Universidad Nacional Autónoma de México
Tlalnepantla – México

Angélica Enedina Montiel Rosales

angelica.montiel@iztacala.unam.mx
<https://orcid.org/0009-0002-9814-3351>
Universidad Nacional Autónoma de México
Tlalnepantla – México

Aldo Azael Rojas Salazar

aldo.rojas@iztacala.unam.mx
<https://orcid.org/0000-0002-4500-7420>
Universidad Nacional Autónoma de México
Tlalnepantla – México

Artículo recibido: 15 de junio de 2024. Aceptado para publicación: 01 de julio de 2024.
Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen

Se llevó a cabo un taller vivencial y reflexivo para poder identificar los elementos vivenciales y de autocuidado emocional que poseen las juventudes universitarias que se forman como promotoras de la salud integral, descubriendo el papel que juega el estrés dentro de su vida cotidiana y de manera particular durante la pandemia por SARS-Cov-2. Partiendo de los principios de la metodología de la psicología comunitaria, se identificaron necesidades de intervención. Revisados los antecedentes teóricos y empíricos del tema, se procedió a desarrollar la actividad grupal y posteriormente se elaboró un análisis fenomenológico. Los resultados arrojan que las personas participantes, vivieron durante la pandemia, bajo factores protectores y de riesgo, pero ante todo identificaron de manera consciente la importancia de poder hablar sobre sus emociones, gestionar el estrés, y así poder encontrar estilos de vida saludables. Se concluye en la importancia de seguir desarrollando este tipo de actividades al interior de las, aunadas a la investigación teórica y empírica que, desde diferentes perspectivas psicológicas, pueda coadyuvar al logro del bienestar emocional del estudiante.

Palabras clave: estrés, reflexión, juventudes, bienestar psicológico, autocuidado

Abstract

An experiential and reflective workshop was conducted to identify experiential elements and emotional

self-care among university youth training as comprehensive health promoters. This aimed to uncover the role of stress in their daily lives, particularly during the SARS-CoV-2 pandemic. Following community psychology methodology principles, intervention needs were identified. After reviewing theoretical and empirical backgrounds, a group activity was implemented, followed by a phenomenological analysis. Results indicate that participants, amidst protective and risk factors during the pandemic, consciously recognized the importance of discussing emotions, managing stress, and cultivating healthy lifestyles. The study emphasizes the ongoing need for such activities within universities, coupled with theoretical and empirical research from diverse psychological perspectives to contribute to students' emotional well-being.

Keywords: stress, reflection, youth, psychological well-being, self-care

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons . 

Cómo citar: Corchado Vargas, A., Hernández Hernández, L. D., Montiel Rosales, A. E., & Rojas Salazar, A. A. (2024). Reflexiones de las juventudes universitarias en torno a la gestión del estrés durante la pandemia. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 5 (4), 868 – 884. <https://doi.org/10.56712/latam.v5i4.2299>

INTRODUCCIÓN

El estrés es una respuesta compleja que se presenta activamente frente a demandas internas y externas percibidas por el individuo como amenazantes. Tal percepción, estimula una serie de movilizaciones físicas y psicológicas para preparar al organismo y hacerle frente de manera efectiva a dichas demandas o desafíos (Buceta & Bueno, 2001).

En términos generales, el estrés (o mejor definido como eustrés) es una respuesta que cumple una función adaptativa debido a que permite que las personas incrementen y mantengan su rendimiento en distintas áreas de su vida como el trabajo, el estudio o el deporte; sin embargo, el exceso de demandas, los largos periodos de tensión física y psicológica, así como una baja percepción de autoeficacia, puede convertir las experiencias de estrés en agotamiento crónico, desgaste, sufrimiento y angustia (distrés) que repercute significativamente en la salud general y la calidad de vida (Naranjo, 2009). Existe consistente evidencia científica que demuestra la relación entre estrés y la aparición de enfermedades agudas, infecciosas y crónico-degenerativas (Glaser & Kiecolt-Glaser; Schneiderman, 2005; Armario, 2008; Ironson, et al. 2005).

Las posturas definitorias del estrés, se acompañan con la postura de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2004), la cual explica que el estrés es el resultado del desequilibrio entre las exigencias y presiones a las que se enfrenta el individuo, contra los conocimientos y capacidades que posee. Menciona este organismo que el ambiente laboral (y académico, por consiguiente, ya que el estudio representa un esfuerzo o trabajo que reditúa una retribución-evaluación satisfactoria), ha sido de los principales factores a considerar en la génesis del estrés. Adicionalmente a esto, a partir de la pandemia por el SARS-CoV-2, las nuevas realidades del trabajo desde casa, la falta de contacto presencial con colegas, amistades y familiares, y la adaptación a este estilo de vida con fines de prevención por la situación pandémica actual, se han considerado como estresores, agravando problemáticas de salud mental de no ser atendidos oportunamente.

Al ser un fenómeno que se vive en lo cotidiano y se ha acrecentado en los últimos meses, es imprescindible fomentar un autocuidado que contemple la prevención, la auto conciencia y la auto atención, así como la promoción y mantenimiento de la salud, entendiendo esta última como el estado de bienestar completo a nivel físico, mental y social, y no meramente como la ausencia de enfermedad, así como la búsqueda de atención especializada al ser necesario (OMS, 2019).

En cuanto a la población que nos ocupa en el presente trabajo, resulta necesario mencionar que durante la etapa del bachillerato y la universidad, es frecuente que los jóvenes tengan que enfrentarse a diversos eventos estresantes, los cuales les exigen distintos niveles de adaptación, por ejemplo, la adquisición de nuevos roles y responsabilidades, las demandas académicas, las relaciones interpersonales y la exposición a riesgos psicosociales como las desigualdades económicas, la violencia, el consumo de drogas y la incertidumbre por el mundo laboral (Gaeta & Martín, 2009). La capacidad de los jóvenes para resolver y hacerle frente a las situaciones estresantes de manera exitosa dependerá de diversos factores, principalmente de sus estrategias de afrontamiento y sus habilidades para solucionar problemas.

De acuerdo con Folkman y Lazarus, (1980), el coping traducido al español como afrontamiento, son todos aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales que un individuo pone en marcha para superar, reducir o tolerar las demandas internas y ambientales, de tal manera que logra hacerles frente para suavizar o atenuar sus efectos. Sandín y Chorot (2003), señalan que las estrategias que los individuos plantean para afrontar el estrés no siempre son saludables o adaptativas, es posible identificar por lo menos siete tipos de estilos de afrontamiento: aquellos que están orientados a la solución de problemas, la búsqueda de apoyo social, la expresión emocional abierta, la religión, la evitación, la autofocalización negativa y la reevaluación positiva.

Dentro de las prácticas de autocuidado, se encuentra la Teoría de Atención Restauración (TAR), desde la que se presentan las repercusiones que la atención deliberada dentro de ambientes constantes por periodos de tiempo prolongados, puede traer, entre ellas un aumento en los niveles de estrés. Al recuperar esta teoría, Corral (2012) enfatiza desde una perspectiva que hila la sustentabilidad con la psicología positiva el benéfico papel que muchas actividades, particularmente aquellas consideradas pro ambientales (en beneficio del lugar y los integrantes de la comunidad) pueden tener tanto en lo inmediato para quien las practican, tanto a mediano como a largo plazo, para uno mismo y la comunidad. Los beneficios de esto último son sustancialmente mayores al potencializar la congruencia, una de las actitudes básicas planteadas por Rogers (1997), entre las conductas restaurativas y la experiencia única de la persona.

Resulta por demás interesante el planteamiento que se propone en el presente trabajo, ya que si bien es cierto la investigación ha demostrado que las estrategias de afrontamiento con base en un entrenamiento de habilidades, implementación de técnicas cognitivo conductuales y psicoeducación son altamente efectivas, también es un hecho que la promoción y facilitación en la reflexión, consciencia de sí y valoración positiva, conforman un tejido de acciones para promover el bienestar psicológico. Se parte de la idea de que una persona podrá recuperar el equilibrio y adaptación con las situaciones definidas como problemáticas, si encuentra espacios de escucha y comprensión para poder identificar los factores de riesgo en su persona. Todo lo anterior será posible si la persona se encuentra en un contexto de confianza, empatía, con la posibilidad de ser escuchado y validado en su experiencia de vida.

De acuerdo con Villar y Gómez del Campo (2019; citados en Gómez del Campo, 2019), los talleres humanistas son este espacio seguro que permiten la confrontación de ideas, pensamientos y sentimientos con los de las demás personas que participan de dicha actividad. También ofrecen un sentido de pertenencia, unicidad y acercamiento a la realidad; sin embargo, habrán de considerarse algunos procesos que podrían presentar en estos espacios grupales, tales como la resistencia, la poca apertura o participación de quienes comparten el espacio. Para ello, será también importante promover el rapport (confianza) y elaborar un encuadre con las y los participantes. Quienes faciliten el taller ponen de antemano los objetivos, algunas reglas consensuadas con el grupo y se enfatiza que la actividad habrá de ser un espacio seguro, de confianza y confidencialidad entre sus participantes (Rogers, 2001).

Tal como se observará en la sección de resultados, en el análisis de las experiencias reportadas por las y los participantes, se identifican estos elementos vivenciales que promueven procesos de transformación y cambio en las juventudes universitarias.

METODOLOGÍA

Se llevó a cabo un taller vivencial en línea, con la asistencia de 65 estudiantes (50 mujeres y 15 hombres) de las diferentes carreras que se imparten en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala (FESI) de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), ubicada en el Municipio de Tlalnepantla de Baz, Estado de México.

Dentro de las actividades del Proyecto PAPIME PE 302821, se diseñó esta actividad, iniciando desde una detección de necesidades para la intervención, de acuerdo con la metodología planteada por Gómez del Campo (2011), en la cual se parte del principio humanista de acercarse a la comunidad (en este caso una comunidad estudiantil) para identificar en forma legítima y real aquellas áreas de su desarrollo personal sobre las que necesitan trabajar. En un primer momento, se tuvo contacto con las académicas responsables de un grupo de quinto semestre de la carrera de médico cirujano, quienes expresaron su preocupación por los niveles de estrés que estaban expresando las y los estudiantes. Posteriormente, se sostuvieron algunas entrevistas con los responsables del servicio social de las

carreras de psicología, biología, optometría y reportaron de igual manera que el estudiantado estaba estresado, poco satisfecho con sus resultados académicos e incluso con frustración y demasiado estrés.

Se realizó una reunión general bajo la modalidad de foro comunitario, en el cual algunos miembros del estudiantado reiteraron su necesidad de trabajar en esta temática, por lo que se procedió a diseñar el taller acorde a las necesidades del grupo, teniendo como objetivos los siguientes:

Objetivo general

- Las y los estudiantes participantes, que se forman como promotores de la salud integral, descubrirán el papel que juega el estrés dentro de su vida cotidiana.

Objetivos específicos

Las y los participantes:

- Identificarán oportunidades para gestionar el estrés adecuadamente.
- Integrarán las prácticas de autocuidado emocional, ejercicios de relajación y reflexiones derivadas del taller en su experiencia personal, para disponer de ellos al enfrentarse a futuras situaciones estresantes.
- Obtendrán una concepción integral del estrés, comprendiendo su componente subjetivo.
- Identificarán la manera en que cada uno contacta con el estrés, algunas diferencias y similitudes, así como las repercusiones que un exceso de estrés puede traer.

Se ofrecieron dentro del taller, los siguientes contenidos temáticos:

- Encuadre teórico-conceptual.
- Concepto de estrés.
- Habilidades para desarrollar una inteligencia emocional.
- Los juegos psicológicos como área de oportunidad en el manejo del estrés.
- Claves en el manejo del estrés.
- Teoría de Atención Restauración como una práctica de autocuidado.
- Pautas de autocuidado emocional y promoción del bienestar psicológico.
- Técnicas de relajación para el manejo del estrés.
- Conclusiones, reflexiones finales y cierre.

Ante el hecho de que aún estábamos inmersos en la contingencia por COVID 19 se desarrolló el taller, empleando la plataforma zoom.

Una vez que se llevó a cabo la actividad, se rescataron las experiencias más significativas relacionadas con el tema del bienestar psicológico y la gestión del estrés, para así agruparlas en categorías de análisis, reportándolas por medio del método fenomenológico. Dicho método que forma parte del enfoque cualitativo de la investigación, tiene como prioridad el otorgamiento de un énfasis en la importancia de la experiencia subjetiva para poder comprender el significado que tienen esas experiencias en las personas (Zamora, 2021). Para tal fin, se rescatan las vivencias, la forma como la persona contacta con el mundo y se considera también la importancia del contexto en que se vivió la experiencia para tener una mejor comprensión del significado. Este modelo es afín a la psicología humanista.

En lo referente al componente hermenéutico, se rescatan las ideas de Vieytes (2008; citado en Merlino et al., 2008), quien resalta la importancia de esta modalidad de investigación, considerando que “la hermenéutica es, metodológicamente, un mecanismo de comprensión de la intencionalidad del otro,

intencionalidad que sólo puede comprenderse en su contexto” (p. 54). Por tal motivo resultará necesario que el investigador tenga la posibilidad de comprender y conocer el contexto de las y los participantes. En este caso, al tratarse de estudiantes universitarios, quienes presentan este producto de la investigación, son parte de la misma comunidad universitaria.

Entre las consideraciones éticas de la intervención, habrá que mencionar el hecho de que las personas participantes fueron protegidas en su identidad, empleando en la sección de resultados, algunos nombres de las letras del alfabeto griego como seudónimo.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Para realizar el análisis y discusión de los resultados, se identificaron diversas categorías relacionadas con el tema que se abordó durante la intervención. A continuación, se muestran experiencias relacionadas con el tema del estrés y su relación con el bienestar psicológico, así como su respectiva interpretación hermenéutica y fenomenológica.

Reconocer el autocuidado y el bienestar psicológico (BP)

Algunas de las personas participantes identificaron como un elemento de vital importancia el reconocimiento de un estado de salud emocional favorable, considerando el autocuidado como una vía que conduce al bienestar psicológico:

“Pienso que a veces tenemos una idea errónea de lo que es realmente el BP y es por eso que llegamos a confundir términos y alejarnos de la realidad. Ahora que entré al curso me di cuenta de que es bastante importante ya que desde nuestro BP podemos generar conductas en pro de nuestro desarrollo, autoconocimiento y también generar espacios de armonía con uno mismo y con el entorno” (Kappa, estudiante de psicología).

Kappa reconoce la importancia de recibir información por medio de la psicoeducación, la cual permite identificar de manera clara el concepto de bienestar psicológico. Una vez que se ha podido conocer y nombrar adecuadamente lo que se vive, entonces puede comenzar el proceso de transformación y cambio. Al respecto Tena (2020) manifiesta que la psicoeducación representa una oportunidad para que la persona desarrolle su potencial, descubriendo sus fortalezas. Gracias a este proceso, las y los jóvenes universitarios podrían analizar y hacer frente a situaciones de la vida cotidiana de una forma más adecuada, comparado con lo que antes podían hacer. Se entiende por tanto, que el taller permitió el reconocimiento de las potencialidades para mejorar el bienestar.

“Es factor importante para que nos conozcamos como personas, tengamos claros nuestros propósitos y también establecer relaciones que nos aporten cosas positivas y reflexivas a nuestra vida y al mismo tiempo, mantener un equilibrio con nosotros mismos y lo que nos rodea” (Sigma, estudiante de biología).

La identificación de las propias metas y propósitos en cuanto a la experiencia personal, pero también en la forma como la persona se relaciona con la otredad, permiten a Sigma mantener un status quo.

“Que es importante porque muchas veces no tenemos idea de que podemos hacer algo por nosotros mismos y que eso puede ser algo muy sencillo, pero ayudarnos a sentirnos muchísimo mejor” (Tau, estudiante de psicología).

“Nosotros mismos reflexionemos y nos entendamos para así poder ser congruentes en lo que decimos, pensamos y hacemos para estar bien y salir de las zonas de confort en las que muchas veces nos encontramos para lograr realizar un autocuidado” (Lambda, estudiante de psicología).

“En el caso del autocuidado, el BP ayuda a que las personas sean más empáticas y creen vínculos más fuertes con las demás personas, incluyendo que ayuda a que te sientas bien contigo mismo” (Omicron, estudiante de medicina).

En las experiencias antes descritas, se identifica una consciencia de sí, pero también de la importancia que tiene la relación con las demás personas. Se identifican elementos de identidad personal en cuanto a la responsabilidad del autocuidado, así como de la responsabilidad que tiene la interacción con la otredad. Esta postura de la consciencia como vía hacia la libertad, deviene en el vivir existencialista que Sartre plantea, ya que la consciencia mira hacia el mundo y no sólo hacia sí mismo (Gordillo, 2009).

Identificación de detonantes del estrés en la vida cotidiana

Las y los participantes pudieron puntualizar algunos factores y pautas dentro de sus experiencias personales y profesionales que podrían influir o comprometer la intensidad con la que contactan con el estrés, permitiendo explicitar el origen multifactorial de este fenómeno, encontrando detonantes ambientales, relacionales y personales:

“El cambio del clima repentino es decir cuando hace demasiado calor me estreso demasiado” (Omicron, estudiante de medicina).

Omicron describe su reacción ante la temperatura ambiental, reconociendo su influencia como un estresor al momento de ser elevada de manera repentina. Podemos comprender que los cambios abruptos con un impacto en el organismo, que además se encuentran fuera del control de la persona pueden ser un factor estresor.

“No organizar bien mis tiempos para hacer cada cosa”(Alpha, estudiante de médico cirujano).

Alpha recupera la organización de sus tiempos como un factor estresor, ya que esto puede traer consecuencias a nivel individual y relacional, al no conseguir finalizar sus compromisos a tiempo.

“Pensamientos negativos sobre mí como los introyectos”(Beta, estudiante de enfermería).

Beta destaca los introyectos, imaginarios y expectativas que han sido adoptadas como resultado de la interacción y aprendizaje social, los cuales no necesariamente reflejan sus necesidades reales ni posturas personales, mencionando que pone sobre sí misma dichos pensamientos, los cuales reconoce como negativos.

“Exagerar lo que pudiere pasar si hago algo o no, el no decir lo que pienso y siento” (Epsilon, estudiante de biología).

Epsilon refiere el imaginar resultados a futuro como un estresor, particularmente al comprender dichos escenarios como poco realistas, incrementando o minimizando de más las potenciales consecuencias. Añade además el guardar sus sentires y pensares en lugar de externalizarlos, contención que podría tener un estrecho vínculo con la exageración de lo que podría pasar, en caso de que los expresara.

En las cuatro personas a las que se hace referencia, existe una desproporción entre la exigencia que las personas tienen de sí mismas, para reaccionar ante las necesidades personales, los retos ambientales o relacionales y los recursos o capacidades reales de respuesta con las que cuentan en ese momento, evidenciando el aforismo del desequilibrio y el estrés mencionado por la OMS (2004).

Papel que juega el estrés en el autocuidado personal

Las personas participantes destacaron la importancia de comprender el estrés desde un enfoque que busque la regulación y así poder aprovecharlo al reflexionar sobre experiencias pasadas, más allá de

pretender eliminarlo o reprocharse, comprendiéndolo como un componente importante dentro del autocuidado:

“No en plan de un juicio de qué hice bien o mal, sino qué, cómo y por qué me estreso y cómo puedo manejarlo para prevenir sentirme mal y tener un mejor afrontamiento en situaciones futuras”(Delta, estudiante de psicología).

Delta destaca la importancia de la observación libre de juicios con un enfoque preventivo, a fin de lograr afrontamientos más adecuados ante situaciones estresantes. De acuerdo con esta capacidad de cuestionar y valorar en su proceder, se rescata lo que De Rosa, Dalla, Rutzstein & Keegan (2012) definen como autocrítica, la cual es entendida “como un estilo cognitivo de personalidad mediante el cual el individuo se evalúa y se juzga a sí mismo” (p.210). Esta capacidad de escucharse, valorar y emitir juicios sobre el propio proceder, conducen a la transformación de las personas, haciéndose presente el hecho de que no se trata de un juicio moral o autoflagelante, sino un escrutinio individual que le permite a la persona avanzar hacia el autoconocimiento.

“Es un equilibrio... si no hay estrés no podemos hacer de nuestra vida algo interesante, pero tampoco podemos estresarnos de más porque ya entramos en problemas” (Alpha, estudiante de médico cirujano).

Alpha describe la importancia del estrés dentro de una vida que él reconozca como interesante, sin exceder cierto límite ante el que podría convertirse en una problemática. Esta postura se identifica como a lo que las ciencias de la salud han definido como eustrés, el cual se entiende como el estado de estrés donde la persona interactúa con su estresor, pero mantiene su mente abierta y creativa, reconociendo su corporalidad y su pensamiento para funcionar de manera adecuada. Bajo el eustrés, la persona siente satisfacción, bienestar, y equilibrio (entre otros elementos positivos) redundando en experiencias agradables y satisfactorias. También se le conoce como estrés positivo (Nuñez, Viamontes, García, Ortíz & Centellas, 2014). Resulta significativo que Alpha rescate esta concepción del buen estrés, considerando la licenciatura que está cursando, identificando los retos académicos y personales de la misma e identificándose como una posibilidad de crecimiento.

“[...] debemos prevenir o atender para sentirnos mucho mejor física y emocionalmente, estar bien conmigo misma y por ende con los demás” (Beta, estudiante de enfermería).

Beta menciona la importancia de su atención y prevención para garantizar un estado de bienestar integral, lo cual implica una autocrítica constructiva. La persona construye una percepción de autoeficacia y le permite construir una identidad facilitadora para sentirse capaz de lidiar con las circunstancias adversas del diario vivir (De Rosa, Dalla, Rutzstein & Keegan, 2012).

Factores personales y ambientales que han afectado el autocuidado

Además del estrés como un elemento que impacta negativamente su autocuidado, los participantes identificaron distintos factores que pueden afectarles tanto a nivel ambiental como personal, que si bien pueden tener una relación concatenada con los procesos del estrés valdría la pena considerarlos como procesos independientes:

“Tener pensamientos futuristas y fatalistas, no expresar mis emociones e invalidarlas, generalizar emociones negativas, permitir que las demás personas se burlen de mí o me menosprecien y no hacer nada para "evitar peleas" (que ahora sé que la solución no es huir)”(Delta, estudiante de psicología).

Delta recupera algunas maneras de reflexionar, desde una postura fatalista con mirada al futuro, además de distintas formas de reaccionar ante circunstancias del presente, como el invalidar y

generalizar desde una connotación negativa sus emociones, eligiendo no compartirlas considerando que el hacerlo podría detonar “peleas” que prefiere evitar.

“Muchas veces no tenemos la noción de lo que es autocuidado ni del impacto que podemos provocar en los demás y en el medio ambiente a partir de nuestra persona, de nuestra individualidad y de nuestro cuidado, pues es como un bucle, si mantenemos un autocuidado es probable que de igual manera cuidemos a nuestro entorno y todo lo que vive ahí, respetando y respetándose” (Alpha, estudiante de médico cirujano).

Alpha destaca la condición de desconocimiento sobre el autocuidado, tanto a nivel conceptual con una definición per se cómo en el ejercicio de éste, con una mirada a sus potenciales impactos a su persona y el ambiente.

Ambiental - Social (Comprendiendo que el ambiente también es conformado por las personas que habitan y se relacionan dentro del espacio físico -y virtual-)

“Más que nada la ignorancia de que debo de cuidarme y ser responsable de mí y también de los que me rodean, todo esto por las introyecciones familiares, los debeísmos y una serie de cargas sociales que anudados a mí fueron creando un deterioro de mi persona integral” (Epsilon, estudiante de biología).

Epsilon rescata algunos de los componentes que identifica han jugado un papel ante el deterioro de sí mismo, mirándose de forma integral, siendo la ausencia de pautas de responsabilidad y cuidado, y a su vez la influencia de expectativas sociales y familiares asimiladas como propias sin ser cuestionadas o puestas en duda.

Afrontamiento y gestión del estrés

Las y los participantes identificaron y compartieron algunos de los recursos con los que han contado para gestionar su estrés, rescatando la importancia de la observación, la reflexión, y la acción desde actividades que promuevan el contacto consigo mismas, el relacional y el ambiental.

“Para mí es prioritario aprender a identificar y a manejar el estrés, porque no todas las personas se dan cuenta que están estresadas y sobre todo, no cuentan con los conocimientos o con el apoyo para manejarlo” (Psi, estudiante de psicología).

Psi nota la ausencia de apoyo o recursos personales para la oportuna gestión del estrés en las personas, por lo que reconoce como prioridad el aprendizaje de identificación y manejo. Se entiende esto como una necesidad de carencia o déficit. Al identificar la persona que algo falta, empieza desde la consciencia a trabajar en la satisfacción de dicha necesidad (Maslow, 2002).

“Hace dos meses los que compartimos el hogar desde la pandemia, empezamos a dedicar media hora a meditar y nos está funcionando, hemos disminuido el estrés y dormimos mejor, en lo personal he notado que mi comprensión de las lecturas ha mejorado” (Psi, estudiante de psicología).

Psi destaca los beneficios que él y su familia han identificado al realizar meditaciones de media hora, como la disminución del estrés, una mejora en su calidad de sueño y mayor comprensión en lecturas.

“Creo que el utilizar todas y cada una de las situaciones que ocurren en mi vida diaria, puedo observarlas, procesarlas, entenderlas y reflexionar para tener un buen balance en mi vida e identificando las cosas sin forzarme para que fluyan las cosas de una forma natural y tener un balance en el estrés que tenga” (Lambda, estudiante de psicología).

Lambda rescata la utilidad de reflexionar sobre las situaciones que vive en su cotidianidad, para conseguir, sin cambios abruptos, un balance en futuras vivencias.

“Me gusta dibujar, escuchar música y cantar, hablar de lo que siento y creo que esto puede ayudar bastante a restaurar mi bucle y crear una atención inconsciente” (Kappa, estudiante de psicología).

Las expresiones artísticas son rescatadas por Kappa como un recurso útil para disminuir sus niveles de estrés y atención voluntaria (esforzada y directa), rescatando el beneficio que esto trae al bucle de atención-estrés mencionado por la TAR (Corral, 2012), al acercarse a procesos de fascinación como prácticas restaurativas.

“El vivir cerca de muchos árboles aparentemente grandes y la llegada de pajaritos que cantan a todas horas, me ayuda a respirar por un momento y después volver a hacer mis tareas” (Sigma, estudiante de biología).

La importancia del ambiente donde Sigma se ubica es destacada, al reconocer el papel del contacto con la naturaleza sobre la atención, la respiración y las pausas de ante tareas.

“Estar en contacto con la naturaleza, salir a tomar aire para alejarnos un poco del estrés de estar encerrados o en la cotidianidad” (Pi, estudiante de medicina).

Aunado a lo mencionado por Sigma, Pi reconoce al contacto con la naturaleza como un recurso para reducir sus niveles de distress generados en su cotidianidad y espacios cerrados, donde se reconoce encerrado.

“Es una fortuna encontrar talleres que promuevan dicho autocuidado, y que permitan visualizar otros puntos de vista, no sólo los debeísmos, sino también cuidarnos y querernos porque la salud tanto mental como física individual debería ser lo más importante para cada individuo, ya que toda la vida vamos a vivir con nosotros mismos, y es mejor estar en paz con uno mismo siempre en este autocuidado” (Beta, estudiante de enfermería).

Beta se identifica afortunado por haber participado en este taller, al encontrarse con la promoción del autocuidado desde distintas miradas, de manera integral y apartando los ideales del desideratum, puntualizando la importancia del cuidado de sí mismo.

“Me identifiqué con algunos de los secretos de mis compañeros e incluso me puse a llorar y al final me sentí tranquila, al saber que no soy la única que tiene esos miedos, que antes de entrar a la primera sesión del taller llegaba a clasificar como "tontos", pero que ahora sé que son completamente válidos. También me sentí tranquila al leer los comentarios y las opiniones de los demás hacia los secretos con los que me identifiqué” (Tau, estudiante de psicología).

Tau pudo encontrar semejanzas entre las reflexiones del resto de asistentes y su propia experiencia ante miedos que anteriormente consideraba tontos, reduciendo ese sentido de aislamiento al encontrar comunidad y tranquilidad.

Reconocimiento de los propios elementos de autocuidado emocional

Las personas participantes compartieron al cierre del taller las distintas pautas que habían adoptado a fin de promover su autocuidado emocional, recuperando estrategias desde algunas que actúan a nivel reflexivo hasta aquellas que se desarrollan a través de actividades.

“Me voy eliminando los "debo de" antes que nada, cambiar los pensamientos negativos a positivos y aceptando que tengo emociones y que tengo derecho a poder sentir las, porque quizá a las demás personas no les afecta, pero a mí sí” (Sigma, estudiante de biología).

Sigma comparte su intención de cuestionar algunos de los pensamientos que hasta entonces había obviado y que tomaban más un carácter de obligación o validación externa, reconociendo que la existencia de su sentir no está supeditada a ninguna aprobación de otra persona.

“Creo que hasta el momento estoy trabajando en comprenderme a mí misma y detectar mis emociones, darme cuenta de lo que está pasando y tratar de estar en armonía encontrando un equilibrio saludable en mí y en mi entorno” (Kappa, estudiante de psicología).

Kappa reconoce la importancia del autoconocimiento, comprenderse y darse cuenta de cómo se vive a nivel emocional y experiencial a fin de utilizar esos saberes para lograr un equilibrio saludable, tal como se ha mencionado en diversos textos sobre psicología humanista, como el de Jourard & Landsman (2014).

“Estar buscando el constante equilibrio en mí, así como buscar relaciones positivas de amistad o desarrollarlas con mi familia, emprender un camino hacia mi propósito de vida y el autoaceptarme” (Chi, estudiante de biología).

Chi vincula la búsqueda de equilibrio con su autocuidado emocional al reconocerlo como una constante, la cual implica a su vez el procurar y desarrollar relaciones que reconozca como positivas, tomando una postura activa ante su propósito de vida, al igual que ante su autoaceptación. En lo descrito por Jourard y Ladsman (2014) los papeles sociales tienen una íntima relación con el logro de una personalidad saludable.

“Establecer horas para realizar tareas, comer siempre, tratar de dormir lo suficiente, tomar cursos, talleres o conferencias que sean de mi interés personal, no tomarme nada personal, aceptar la experiencia de los demás y saber que yo soy yo y mis circunstancias” (Pi, estudiante de medicina).

Pi destaca la utilidad de establecer horarios y mantener hábitos de salud, de interés personal y académicos con regularidad, recuperando con una frase la importancia de reconocerse con un carácter activo y responsable ante su proceso personal.

Reconociendo oportunidades de crecimiento

“Sinceramente, no puedo responder a esta pregunta con claridad. Pienso que tengo que observarme más, me cuesta hablar de mí. Aunque, anteriormente comenté que me siento contenta e identifique cosas. En este momento no sé qué responder” (Omega, estudiante de psicología).

Omega realiza un ejercicio de honestidad al darse cuenta que le es complicado dar respuesta de forma concreta, identificando que para lograrlo sería importante observarse más, reconociendo además que le es difícil hablar de sí mismo.

Importancia de un espacio grupal para el bienestar psicológico

De forma similar a lo que ocurre dentro del ámbito clínico humanista, también es importante que las actividades grupales con enfoque psicosocial desde esta perspectiva, promuevan un clima de seguridad psicológica. Resulta necesario que las y los participantes se sientan motivados a compartir sus experiencias, imperando el respeto y siendo considerados como personas únicas. La condición de toda relación educativa desde esta perspectiva radica en la generación de espacios de escucha y empatía. Dicho respeto por la persona está ya presente en los objetivos del aprendizaje llamado por Rogers "significativo", y que se propone facilitar al individuo entre otras cosas a: "convertirse en persona capaz de tener iniciativas propias y de ser responsable de sus acciones. Facilitar la independencia y autonomía de la persona. Que ésta desarrolle la capacidad de elegir, tomar decisiones y de autodirigirse inteligentemente. Que la persona aprenda a aprender" (González Garza, 1991, p. 74).

“Me sentí un poco invadida porque no sabía que ese secreto se iba a compartir con otras personas, pero también me detuve a pensar que los demás podrían estar pasando por algo similar o incluso peor y desde esa empatía pude comprender al otro y también a mí misma, logré relajarme y trate de escuchar los secretos de los demás ya que en un principio magnifique mi emoción y no podía pensar en otra cosa” (Kappa, estudiante de psicología).

Kappa expresa dos momentos de su vivencia, un momento inmediato donde desconoce las implicaciones de compartir su secreto y un sentimiento de invasión le rodea, y un segundo momento, posterior a una reflexión empática que le tranquilizó y le permitió centrarse en el ejercicio nuevamente.

Liberarse de una carga

“Me liberó un poco y me sentí escuchada al momento de recibir un comentario de ayuda. Además, percibí que todos tenemos inseguridades, pensamientos negativos, miedos, lo cual me ayudó a sentir empatía por mis compañeros” (Omega, estudiante de psicología).

Omega identificó con la posibilidad de empatizar ante circunstancias que las y los participantes compartieron, logrando escuchar y ser escuchada al compartir, lo cual reconoce como liberador. Lo anterior confirma las ideas de Rogers y Kinget (2013), con respecto a la importancia incuestionable de la empatía dentro de las relaciones humanas.

“Fue bonita, creo que era necesario decirlo y me ayudó mucho a saber que es en lo que debo trabajar más, por mi bienestar emocional, físico, personal y social” (Chi, estudiante de biología).

La experiencia de Chi destaca la promoción del autoconocimiento que encontró en este espacio y el impacto benéfico que identificó ante su bienestar integral.

Darse cuenta, concretización y desarrollo personal

“Considero que el impacto es enorme porque antes no era común ver que las personas se preocupan por su salud mental cuando es tan importante como la salud física. Este tipo de talleres ayudan a poder acercarnos más con nosotros mismos y a saber reconocer nuestras emociones para que posteriormente sepamos cómo manejarlas de manera eficiente” (Tau, estudiante de psicología).

Al hablar sobre el impacto que este taller tuvo ante el, Tau lo reconoce como enorme al contrastar los alcances en el terreno de la consideración de la salud mental con la valoración que se tiene de esta a nivel social, destacando la promoción del autoconocimiento y la generación de estrategias de afrontamiento.

“Los talleres de verdad que ayudan bastante a darte cuenta y detenerte para poder reflexionar sobre lo que estás haciendo contigo, o preguntarte si te gusta cómo te estás relacionando, te ayudan a comprender un poco más de ti y del otro” (Kappa, estudiante de psicología).

En ese mismo sentido, Kappa reconoce la oportunidad de hacer una pausa para el autoconocimiento y la reflexión de su experiencia, con un carácter activo.

“El impacto en nosotros es grande y creo que será aún más grande ya que nosotros como estudiantes del área de la salud podremos aplicar, así como compartir tanto las técnicas como el conocimiento adquirido con la teoría vista y podremos aportar nuestro granito de arena a la sociedad” (Lambda, estudiante de psicología).

Por su parte, Lambda reconoce como grande el impacto hacia sí y el resto de participantes destacando la relación que estas actividades tienen con su formación profesional en áreas de la salud.

“Considero que el impacto de este tipo de talleres es positivo, ya que por un lado, nos ayuda a identificar factores que están en nuestra vida cotidiana y nos afectan sin darnos cuenta, y nos da las herramientas para poder manejarlos en caso de que sea posible. Y por el otro lado, considero que es una forma bastante efectiva de comunicar a distintos grupos de la población algunos puntos de la información que aquí se brinda, como por ejemplo las técnicas para el manejo del estrés, que podemos compartir con amigos y familiares, para que comiencen a tener un mejor estilo de vida” (Tau, estudiante de psicología).

Por último, Tau destaca el impacto positivo del taller, identificando el alcance de estas actividades ante la comunidad universitaria y sus allegados de manera secundaria, reconociendo las herramientas adquiridas en su propia experiencia, las cuales podrá utilizar ante distintas circunstancias cotidianas que pudiera comprender como retadoras o estresoras.

Autoconciencia

“Durante las sesiones me volteé a ver de nuevo, pude darme cuenta que me había desconectado de mí, me identifiqué con mayor claridad, qué lo ocasionó. Pude aprender y observar en mi persona el cómo y dónde dirigir mi atención porque siempre buscaba afuera” (Gamma, estudiante de psicología).

Gamma comparte parte de su experiencia durante las sesiones, dentro de las cuales encontró la oportunidad de tomar conciencia de sí, reconocer la desconexión que últimamente había tenido consigo misma y aprender formas de dirigir su atención hacia su persona. Esta posibilidad de lograr darse cuenta de sus necesidades, áreas de oportunidad y potencial, refrenda lo que Darteville (2011), menciona sobre la relación humana y el significado que le da a la comunicación para poder lograr un descubrimiento de sí mismo (a).

“Los temas tratados fueron esenciales para mi momento, pues estoy en un proceso individual, de reconocimiento, de reflexión, de pausa, y tener este taller a un sólo clic me dio muchas respuestas y mucha tranquilidad. Tengo conocimiento sobre la relajación, sobre el estrés, sobre la ansiedad y justo porque en mi aquí y ahora son temas que han estado muy presentes en mi vida justo ahora, y conocerlos más con palabras tan sencillas, tan enérgicas, tan motivantes, me hicieron aprender y tener un mejor aprehendizaje [sic]” (Delta, estudiante de psicología).

Delta reconoce la importancia de las temáticas trabajadas en el taller y su relación con su proceso individual de autoconocimiento y reflexión, destacando además la conveniencia de haberlo realizado en línea; distinguiendo además la accesible y motivadora manera en la que se compartieron los saberes.

Resulta significativo que, al analizar las experiencias compartidas por las personas participantes de la actividad, va cambiando el discurso de un nosotros a la primera persona del singular. El personalizar la experiencia y hablar de ella con esta cualidad, desde la perspectiva humanista da muestra del compromiso y responsabilidad de los actos propios (Melo, Lima & Moreira, 2015).

CONCLUSIÓN

Sin lugar a duda, la problemática del estrés como tema de salud emocional, resulta muy importante y de gran impacto para la sociedad actual. A raíz de la pandemia por el SARS-Cov-2, esta condición empezó a manifestarse de manera puntual y clara dentro de las familias que vivimos en resguardo, dentro de nuestros hogares. Al escuchar las experiencias de las y los estudiantes en esta actividad grupal, se pudo identificar la gran importancia que se tiene no solamente de identificar los factores protectores y factores de riesgo, sino también la manera en que la persona, desde su experiencia subjetiva, identifica estas posibilidades de recibir y dar ayuda.

Las actividades colectivas, como el taller que se presentó en este artículo, así como los grupos reflexivos y de escucha, desde la perspectiva humanista, pueden resultar en una poderosa herramienta para que el alumnado de las instituciones educativas pueda tomar conciencia de sus carencias y necesidades y así tomar acciones que le lleven al autocuidado emocional.

Resultará importante seguir difundiendo este tipo de trabajo de intervención, aunado a la investigación teórica y empírica que sobre el tema de la salud mental se está gestando y a la terapéutica clínica de quienes así lo necesiten. No podemos dar marcha atrás. La salud y el bienestar psicológico ya no pueden ser vistos de ahora en adelante de la misma manera, porque el mundo ha cambiado. Ahora tenemos juventudes que en las universidades y demás espacios sociales, se encuentran ante la posibilidad de identificar sus propias necesidades y ejercer acciones concretas para promover el autocuidado emocional y el cuidado del entorno. El que puedan gestionar el estrés, así como otras problemáticas de salud mental, hace posible la conformación de personalidades más sanas, conscientes, empáticas con las demás personas y sobre todo empáticas consigo mismas.

REFERENCIAS

- Armario, P. (2008). Estrés y enfermedad cardiovascular. *Hipertensión*, 25, 23-34. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212824108724745>
- Corral, V. (2012). *Sustentabilidad y psicología positiva*. (1a edición). Manual Moderno.
- Dartevelle, B. (2011). *La psicoterapia centrada en la persona según Carl Rogers*. (1a reimpresión). Gaia ediciones.
- De Rosa, L., Valle, AD, Rutsztein, G. y Keegan, E. (2012). Perfeccionismo y Autocrítica: Consideraciones clínicas. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, XXI (3), 209-215.
- Folkman, S. & Lazarus, R. (1980). An analysis of coping in a middle aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239. <https://www.jstor.org/stable/2136617>
- Glaser, R., & Kiecolt-Glaser, J. K. (2005). Stress-induced immune dysfunction: implications for health. *Nature Reviews Immunology*, 5(3), 243-251. <https://www.nature.com/articles/nri1571>
- Gómez del Campo. J. (2011). *Psicología de la Comunidad*. Plaza y Valdés.
- Gómez del Campo, M. (2019). *Trabajando con grupos desde el desarrollo humano*. (1a. edición). Editorial Porrúa.
- González, M. & Hernández, P. (2009). Estrés y adolescencia: estrategias de afrontamiento y autorregulación en el contexto escolar. *Stadium: Revista de humanidades*, (15), 327-344.
- Gordillo, L. (2009). Sartre: la conciencia como libertad infinita. *Tópicos (México)*, (37), 09-29. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-66492009000200001&lng=es&tlng=es.
- Hernández, P. (2005). *Educación del pensamiento y las emociones*. Madrid: Narcea.
- Jourard, S. & Landsman, T. (2014). *La personalidad saludable. El punto de vista de la psicología humanística* (1a reimpresión). Trillas.
- Maslow, A. (2002). *Amplitud potencial de la naturaleza humana*. Trillas.
- Melo, A., Lima, R. & Moreira, V.. (2015). Construção da noção de experiência ao longo do pensamento de Carl Rogers. *Revista do NUFEN*, 7(1), 4-31. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-25912015000100002&lng=pt&tlng=.
- Merlino, A. (2009). *Investigación cualitativa en ciencias sociales. Temas, problemas y aplicaciones*. (1a edición). Cengage Learning.
- Organización Mundial de la Salud (2004). *La organización del trabajo y el estrés: estrategias sistemáticas de solución de problemas para empleadores, personal directivo y representantes sindicales*.
- Organización Mundial de la Salud (2019). *Directrices Unificadas sobre Intervenciones de Autoasistencia Sanitaria* en https://ipaslac.org/uploads/1591047961460_ES_ARCHIVO_1.pdf

Organización Mundial de la Salud (2020). The impact of COVID-19 on mental, neurological and substance use services: results of a rapid assessment.

Pérez Núñez, David, García Viamontes, Jessica, García González, Tomás Ernesto, Ortiz Vázquez, Daily, & Centelles Cabrerías, Martha. (2014). Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 30(3), 354-363. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252014000300009&lng=es&tlng=es.

Sandín, B., & Chorot, P. (2003). Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE): Desarrollo y validación preliminar. *Revista de psicopatología y psicología clínica*, 8(1), 39-53. <https://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/3941>

Sartre, J. (2005). *El existencialismo es un humanismo*. Losada.

Schneiderman, N., Ironson, G., & Siegel, S. (2005). Stress and health: psychological, behavioral, and biological determinants. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 1, 607-628. <https://www.annualreviews.org/doi/abs/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144141>

Rogers, C. (1997). *El proceso de convertirse en persona*. (2a edición). Paidós.

Rogers, C. (2001). *Grupos de encuentro*. (10a. reimpresión). Amorrortu.

Rogers, C. & Kinget, G. (2013). *Psicoterapia y relaciones humanas* (1a edición). Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt.

Shimizu, Y. (2020). WHO #HealthyAtHome - Mental health. <https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combatcoronavirus/healthyathome/healthyathome--mental-health>

Tena-Hernández, F (2020). Psicoeducación y Salud Mental. *SANUM 2020*, 4(3) 36-45. https://www.revistacientificasanum.com/pdf/sanum_v4_n3_a5.pdf

Zamora, R. (2021). *Panorama cualitativo de la investigación. Métodos y técnicas*. (1a. edición). Editorial Independiente.

Zoccolini, A. (1999). *Sofrología para el Manejo del estrés*. UCSJ.

La presente actividad formó parte del Programa de Apoyo a Proyectos para Innovar y Mejorar la Educación (PAPIME), con número PE302821: "Autocuidado emocional y cuidado del entorno, como elementos de transformación y cambio en jóvenes universitarios". Se agradece a la Dirección General de Asuntos del Personal Académico y a la Dirección de Apoyo a la Docencia de la UNAM, el respaldo obtenido para el desarrollo del mismo.