



Análisis del Bienestar Psicológico en Universitarios durante la Pandemia, a través de una Intervención Virtual

Analysis of Psychological Well-being in University Students during the Pandemic, through a Virtual Intervention

Belem Medina-Pacheco¹ , Cristina Villaseñor Rodríguez² , María Inés Gómez Del Campo Del Paso³ 

Recibido: 12-03-2021; Aceptado: 19-06-2021; Publicado: 29-07-2021.

RESUMEN

Objetivo. analizar las dimensiones del bienestar psicológico en los Estudiantes y su relación con la pandemia. **Método.** Esta investigación tiene una perspectiva cualitativa, utilizando un enfoque fenomenológico, y como estrategia de intervención un taller vivencial de 30 horas totales en 10 sesiones, que se realizó de forma virtual, por las condiciones de la pandemia. La asistencia al taller fue voluntaria y se contó con 35 Estudiantes de la licenciatura en Psicología de una universidad pública. **Resultados.** La mayoría de los participantes lograron mirar lo que necesitan trabajar para poder aceptarse a sí mismos. En cuanto a la autonomía, tienen claro que es de suma importancia la toma de decisiones en esta etapa, pues es parte del desarrollo y su madurez. Ante el dominio del entorno, han requerido reforzar su capacidad de resiliencia con el fin de adaptarse a la nueva modalidad de clases en línea, ya que se encontraron con dificultades de adaptación a ésta. En el crecimiento personal, los principales hallazgos se basaron en la constante necesidad de los Estudiantes de buscar ser mejores personas, sobre todo en el ámbito escolar, aunque la mayoría de los participantes se sentía desmotivados por las clases en línea. Establecer nuevas metas, los ayudó a comprometerse, tanto consigo mismos como con la universidad. **Conclusiones.** Existen diversos recursos que permiten a los Estudiantes mantener un bienestar psicológico adecuado durante los estudios de su carrera profesional, de los cuales se destacan: su autonomía y autoaceptación, la creación redes de apoyo y la construcción de relaciones positivas con sus pares.

Palabras clave: Bienestar psicológico; Estudiantes universitarios; pandemia; covid-19; talleres vivenciales; autonomía; autoestima; redes de apoyo; resiliencia; trabajo grupal; salud mental.

ABSTRACT

Objective. to analyze the dimensions of psychological well-being in students and their relationship with the pandemic. **Method.** This research has a qualitative perspective, using a phenomenological approach, and as an intervention strategy an experiential workshop of 30 total hours in 10 sessions, which was carried out virtually, due to the conditions of the pandemic.

¹Universidad Michoacana de San Nicolas de Hidalgo, México. belem.medina@umich.mx

²Universidad Michoacana de San Nicolas de Hidalgo, México. cristina18171@gmail.com

³Universidad Michoacana de San Nicolas de Hidalgo, México. migcp65@gmail.com

Como citar (APA)

Medina-Pacheco, B.; Villaseñor-Rodríguez, C.; Gómez del Campo-del Paso, M.I. (2022) Análisis del bienestar psicológico durante la pandemia de Estudiantes universitarios, a través de una intervención virtual. *Búsqueda*, v. 8, n. 2, e547. <https://doi.org/10.21892/01239813.547>



Attendance at the workshop was voluntary and there were 35 Psychology degree students from a public university. **Results.** Most of the participants managed to see what they need to work on in order to accept themselves. Regarding autonomy, they are clear that decision-making is of the utmost importance at this stage since it is part of their development and maturity. Faced with the domain of the environment, they have had to reinforce their resilience capacity to adapt to the new online class modality, since they encountered difficulties adapting to it. In personal growth, the main findings were based on the constant need of the Students to seek to be better people, especially in the school environment, although most of the participants felt discouraged by the online classes. Setting new goals helped them commit, both to themselves and to the university. **Conclusions.** There are various resources that allow students to maintain adequate psychological well-being during the studies of their professional career, of which the following stand out: their autonomy and self-acceptance, the creation of support networks and the construction of positive relationships with their peers.

Keywords: Psychological well-being; University students; pandemic; covid-19; experiential workshops; autonomy; self-esteem; support networks; resilience; team work; mental health.

INTRODUCCIÓN

La pandemia de Covid-19 afectó la salud mental, debido a las condiciones vividas durante el confinamiento, lo cual favoreció a la aparición de duelos prolongados y traumáticos. La falta de información, la incertidumbre, la sensación de impotencia y pérdida son algunas de las condiciones afectadas debido a la rapidez con la que evolucionó el virus y la sorpresa de las personas ante ello (García, Arbulo, Mallo, Mayoral, García, Muriel, Holguera, Martín, Delgado, Sanz, Ureña, Valencia, Parages, y Duque, 2020).

“Si bien es pronto para conocer los efectos psicológicos de la pandemia por Covid-19, se ha observado que una parte importante de la población puede presentar niveles moderados y severos de ansiedad, depresión y alteraciones relacionadas con el estrés” (Wang et al., 2020).

La pandemia ha producido una ola de cambios potencialmente catastróficos, especialmente para los Estudiantes. Según el informe especial de la CEPAL (2020), “las medidas de autoaislamiento, cuarentena y distanciamiento social han provocado efectos directos en la oferta y la demanda: suspensión de actividades productivas y mayor desempleo”. Lo mismo ocurre con las disminuciones globales en educación, comercio, turismo, transporte, manufactura y recursos naturales. Los expertos económicos creen que la pandemia ha exacerbado una crisis mundial que se desarrolla desde 2008. Hasta el momento, la situación económica ha superado las estimaciones y, de acuerdo con estas previsiones, se adoptarán las medidas y estrategias correspondientes para solucionar el problema. En educación, sin embargo, esto no es así. “En la educación pareciera no haber una estrategia clara en cuanto a cómo abordar las afectaciones en este ámbito”, (Román 2020).

El confinamiento hace que el sedentarismo pueda alterar los hábitos alimenticios y físicos, repercutiendo negativamente en la salud. El aumento del tiempo en el uso de las pantallas es uno de los mayores riesgos, especialmente para los jóvenes (Margaritis, Houdart, Ouadrhiri, Bigard, Vuillemin y Duché, 2020). Dado que, en general, la ingesta calórica tiende a aumentar cuando se reduce el gasto energético (entre un 35% y un 40%), algunos autores advierten que el confinamiento traerá una “tormenta perfecta”, así como diversas vías energéticas. Necesidad de ver televisión, aumentar el tiempo libre, aburrimiento y mal humor a medida que las enfermedades metabólicas aumentan dramáticamente en el futuro (Narici, De Vito, Franchi, Paoli, Moro, Marcolin, et al., 2020).

Los Estudiantes universitarios forman un grupo que enfrenta una variedad de factores estresantes psicosociales, a medida que se adaptan a las nuevas circunstancias físicas y sociales de la pandemia. Estos se han visto en la necesidad de desarrollar habilidades que les permitan adecuarse a la nueva modalidad educativa.

El presente escrito se abocará a la descripción del bienestar psicológico, siendo este de suma importancia en la actualidad, ya que se ha visto sumamente afectados a los jóvenes debido a estas situaciones que los someten a niveles altos de estrés y ansiedad debido al confinamiento.

“El concepto de bienestar psicológico se caracteriza por ser multidimensional y puede ser definido como las capacidades y el crecimiento personal, donde el individuo muestra indicadores de funcionamiento positivo”, (Vivaldi y Barra 2012). Por su parte, Carol Ryff y Corey Lee Keyes (1995), definen el bienestar psicológico como una “percepción subjetiva, un estado o sentimiento”.

El bienestar psicológico es una experiencia personal que se va construyendo a través del desarrollo psicológico de la persona y de la capacidad para relacionarse de manera positiva e integrada con las experiencias de vida que va experimentando, considerando la incorporación activa de medidas positivas para ello y no solo la ausencia de los aspectos negativos que va vivenciando”.

Ligado a lo anterior, cabe añadir, que existen múltiples investigaciones que se relacionan con el bienestar psicológico. Uno de estos análisis ha utilizado muestras compuestas por Estudiantes universitarios. Ciertamente, conocer la percepción del bienestar psicológico en esta población permite que se puedan desarrollar intervenciones y programas de acuerdo con las necesidades específicas de los universitarios (Rosa-Rodríguez, Negrón, Maldonado, Quiñones y Toledo, 2016).

Si bien el bienestar psicológico en Estudiantes universitarios es un aspecto que se ha estudiado ampliamente, es interesante destacar la investigación de Burriss y colaboradores (2009) quienes enfatizan la importancia de realizar un diagnóstico del Bienestar Psicológico para poder desarrollar estrategias de intervención efectivas para disminuir el estrés y la ansiedad cuando se inicia la carrera universitaria, y así evitar algunos de los problemas asociados, como pueden ser trastornos alimentarios, fatiga y dificultad para concentrarse. Dentro de sus resultados se destacan el optimismo y el estilo de vida saludable, como predictores del Bienestar Psicológico y protectores de conductas de riesgo. Esto los lleva a proponer programas de prevención para que los Estudiantes sean más capaces de afrontar los retos que supone la universidad.

Otra investigación importante es la realizada por Velásquez y colaboradores (2008) quienes consideran que es necesario investigar más a fondo las relaciones entre el bienestar psicológica, la asertividad y el rendimiento académico, y su relación con variables como el sexo, la edad y la carrera que se estudia, para diseñar políticas educativas que sean más efectivas en el apoyo a los Estudiantes. Mayordomo, Sales, Satorres y Melendes (2016) realizaron una investigación sobre el bienestar psicológico a lo largo de la vida, tomando como base la definición de Ryff y Keyes (1995) quienes explican que es un esfuerzo voluntario de la persona para perfeccionarse y lograr su máximo potencial, para lo cual es necesario que la persona cuente con un propósito de vida y que asuma los retos que se le presenten para poder alcanzar sus metas. Ryff y sus colaboradores (Keyes, Ryff y Shmotkin, 2002; Ryff, 1989; Ryff y Keyes, 1995; Ryff y Singer, 1998) desarrollaron a lo largo del tiempo una escala de evaluación objetiva para su modelo multidimensional de bienestar denominada Escala de Bienestar Psicológico (EBP) conformada por seis dimensiones que estos mismos autores definen: (a) auto aceptación, que definió como la capacidad de una persona para sentirse bien consigo misma, aun siendo consciente de sus propias limitaciones, con actitudes positivas hacia sí misma; (b) relaciones positivas, misma dimensión que definió como la percepción que se tiene del establecimiento de relaciones sociales estables y de tener amigos en los que puede confiar; (c) la dimensión de autonomía, que según la autora, tiene que ver con la capacidad de una persona para resistir en mayor medida la

presión social y autorregular su comportamiento; (d) dominio del entorno, definida por la autora como la habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para satisfacer los deseos y las necesidades propias; (e) crecimiento personal, que se refiere al empeño por desarrollar las potencialidades, por seguir creciendo como persona y llevar al máximo sus capacidades; y (f) propósito en la vida, que hace referencia a la capacidad de la persona dar sentido a sus vida a partir de plantearse una serie de objetivos y metas.

Para concluir este apartado, es necesario mencionar al Internet, como un elemento indispensable en la sociedad actualmente, ya que, tal como explica Tubella (2004:57), "aquello que es característico de la nueva estructura social, es que tiene en el uso de Internet su indicador más directo".

Tal como explica Vázquez (2012) el Internet ha modificado la forma como las personas perciben el tiempo, el espacio y las relaciones. Ha hecho necesario volver a pensar actividades como el trabajo, la amistad, las relaciones familiares y de pareja, el uso del tiempo libre e inclusive la economía y los negocios, y todo esto se ha visto aún más a partir de la pandemia de Covid-19, y el confinamiento que trajo consigo. Esta nueva forma de comunicación, a través de tecnologías digitales, posibilita establecer relaciones sin considerar los límites geográficos, así como la participación en redes virtuales que pueden resultar positivas para el desarrollo de la identidad (Miranda, 2016).

Asimismo, el Internet puede facilitar el encuentro de grupos con intereses comunes, ya que elude fácilmente los elementos de control, posibilitando de esta forma espacios en línea para la comunicación y la aplicación de diversos conocimientos, o bien para promover la búsqueda del bienestar entre los miembros de la comunidad virtual (Rentería, 2004).

Además, de acuerdo con Meza, Morales y del Carmen (2016) el Internet, a través de su conjunto de herramientas, permite crear y compartir información posibilitando el intercambio social y una comunicación bidireccional. Esto ha cambiado las formas de concebir los procesos educativos y psicológicos, propiciando el surgimiento de propuestas novedosas de intervención psicológica aprovechando sus características para promover la autonomía, el interés y el aprendizaje.

"Internet ha cambiado las formas de aprender y permite concebir procesos tanto educativos como psicológicos, volviéndolo dinámico, bidireccional y social, lo cual ha propiciado el surgimiento de propuestas novedosas para sacar provecho de las características de la red" (Waldenfels, 2017).

Por lo tanto, para conocer cómo ha afectado el bienestar psicológico de los Estudiantes de la licenciatura en Psicología el confinamiento y las clases en línea derivadas de la pandemia, se plantea como objetivo analizar las dimensiones del bienestar psicológico en los Estudiantes y su relación con la pandemia.

MÉTODO

En esta investigación se optó por un enfoque cualitativo, incluyendo técnicas como la observación participante, la narrativa y los grupos de discusión. A partir del método utilizado, se diseñó y se llevó a cabo un taller vivencial con modalidad en línea, con el objetivo de generar una mayor interacción entre los participantes, para que estos pudiesen comentar sus experiencias durante la pandemia.

Se eligió el método fenomenológico, ya que se basa en el estudio de la experiencia de vida desde la perspectiva del sujeto. Este método asume que "se analizan los aspectos más complejos de la vida humana y se estudia el contenido más allá del alcance cuantificable. Se fundamenta en

el estudio de las experiencias de vida, respecto de un suceso, desde la perspectiva del sujeto”, (Waldenfels, 2017, pp. 409-426).

Siguiendo la línea de investigación cualitativa, a continuación, se describe el procedimiento: se realizó un taller vivencial en modalidad virtual dividido en dos partes, con una duración total de 10 sesiones de 3 horas cada una. La primera parte fue durante el semestre de primavera y tuvo 4 sesiones; la segunda parte fue durante el semestre de otoño, y constó de 6 sesiones. Durante el taller se presentaron algunos conceptos teóricos que explicaron qué es el bienestar psicológico según Ryff. Asimismo, se analizaron los temas de: autoestima y autoaceptación, autonomía, autocuidado, así como los sentimientos básicos del ser humano y su sentido de vida universitario. Posteriormente, en la segunda fase del taller, se explicaron temas como: amor propio, relación parental, manejo asertivo de emociones, crecimiento personal, relaciones interpersonales positivas y redes de apoyo. En ambas fases se utilizaron técnicas vivenciales desde la perspectiva de la psicoterapia humanista como: fantasías guiadas, ejercicios estructurados, juegos analógicos (Gómez del Campo, 2019) que implicaron conocerse a sí mismos. Por ejemplo: la conciencia sobre la emoción que se les dificulta más expresar y la que más se les facilita. La finalidad de las actividades fue el contacto consigo mismos y con sus emociones, para favorecer el desarrollo psicosocial y contribuir al bienestar psicológico.

El taller se realizó a través de la plataforma Zoom; el material de apoyo fueron presentaciones en Power Point, y los participantes utilizaron lápiz y papel para las actividades requeridas. Después de realizar el ejercicio individualmente, lo comparten oralmente en la misma plataforma. Por mencionar algunos de los ejercicios que se realizaron, se trataron actividades en las cuales se les presentaron dilemas dirigidos a situaciones de la vida cotidiana universitaria. Esto, con la finalidad de que aprendan a reconocer sus habilidades para resolver problemas y mejorar su autocuidado.

Todas las evidencias se recolectaron a través de la grabación de las sesiones, debido a que, por la pandemia, nunca se tuvo contacto personal con los participantes ni con los materiales (dibujos, escritos, etc.) que generaban durante las actividades. Además, un observador realizaba una bitácora de cada sesión y los datos recabados se utilizaron para complementar la información directa de los participantes.

Se contó con una asistencia de 35 Estudiantes de la Licenciatura en Psicología de una universidad pública. La participación de los Estudiantes en el taller fue voluntaria.

Los criterios de inclusión y exclusión de los participantes fueron: ser Estudiante del primero, segundo y tercer semestre, debido que se consideró que requieren de mayor apoyo en saber cómo funciona el sistema educativo de la universidad.

Los datos fueron analizados a través del método de análisis de discurso propuesto por Taylor y Bogdan (1987).

Seguidamente, se presentan las consideraciones éticas: se informó a los participantes de la total confidencialidad de su información, utilizando el anonimato de sus identidades, y solo se proporcionaron las dos primeras letras de sus nombres para la identificación. Asimismo, se requería su consentimiento para utilizar la información presentada en el taller, con el único fin de elaborar artículos académicos.

RESULTADOS

A continuación, se describen los resultados más significativos por categorías, mismas que se desarrollaron basadas en las seis dimensiones de la escala de bienestar psicológico de Ryff:

Categoría I. Autonomía; Categoría II. Auto aceptación; Categoría III: Relaciones positivas con otros; Categoría IV, dominio del entorno; Categoría V, crecimiento personal; Categoría VI. Propósito de vida.

Es importante mencionar, que, para mantener el anonimato y la confidencialidad de cada Estudiante, se utilizan las primeras iniciales de su nombre para identificarlos.

Categoría I. Autonomía. Esta categoría se refiere a la condición o capacidad de los Estudiantes de cierto grado de independencia. Tiene que ver con que el alumno puede actuar y decidir según su criterio, libre de la opinión o el deseo de sus allegados.

Se encontró que 10 participantes manifestaron ser autónomos, mientras que el resto manifestó dependencia hacia su familia, sobre todo hacia la mamá y/o hermanos mayores.

A continuación, se presentan los siguientes discursos de la participante DI:

"Me consideraba una persona autónoma, sin embargo, con los ejercicios me di cuenta de que emocionalmente, sigo siendo dependiente, por lo que ahora sé en qué área de mi vida debo trabajar".

"La pandemia ha afectado a mi autonomía en el sentido de que soy foránea. Dejar de vivir en Morelia y regresarme a mi pueblo a tomar clases en línea en mi casa, me hace sentir otra vez completamente dependiente de mis papás, no sé qué tan complicado va a ser regresar a clases presenciales y volver a desprenderme de ellos".

"La autonomía para mí es ser libre, y quiero lograr sentirme así".

Por su parte KA mencionó:

"La autonomía siempre ha sido importante para mí y creí que elegir mi carrera, me hacía de alguna manera autónoma, aunque sigo dependiendo de mis padres, gracias al taller, me doy cuenta que estoy trabajando para lograr ser completamente independiente y hay decisiones importantes que he tomado, como decidir qué estudiar y dónde hacerlo, lo cual, me hace sentir con alto grado de autonomía".

Siguiendo los discursos anteriores, CAR compartió:

"Me considero autónomo, normalmente soy decidido y logro distinguir entre lo que quiero yo y lo que quiere mi familia, que son las personas que quizá puedan influir más en mi vida. La cuarentena ha sido difícil, porque mi familia suele ser invasiva, sobre todo mi mamá, y vivimos en una casa pequeña con mi hermana menor, trabajar en los límites me hizo bien. Ya sé cómo poner límites a mi mamá, porque de repente solía ser agresivo 'para ponerlos'".

BRA, por su parte añadió:

"No tengo problemas para decidir, mi problema empieza cuando estoy con mis amigos y conocidos, porque me importa el qué dirán, ahí es cuando empiezo a dudar de mis decisiones. Considero que aún me hace falta trabajar en mi autonomía porque de repente, soy el tipo de personas que se deja influenciar por sus amistades, con el taller, logré ver la raíz de porqué me importa tanto lo que piensen de mí".

Algo similar al discurso anterior añadió LU:

"Me importa mucho la opinión de los demás, me cuesta decidir por mí mismo, normalmente, le pregunto a varias personas qué harían en mi lugar, incluso, estoy dudando de la carrera, mi mamá me la sugirió, pero con el ejercicio ya dudé si realmente era lo que yo quería".

Para concluir la presente categoría, los Estudiantes participantes expresaron que les hacía falta mirar cómo se encontraban en la autonomía, algunos de ellos mencionan que este término es lo opuesto a ser dependientes y así se describieron algunos. Cabe destacar la importancia de que la mayoría se describía con falta de autonomía debido a que sus papás aún los mantienen. Sin embargo, con un poco de teoría y con algunos ejemplos, se quedaron más claros sobre el concepto. La importancia de la autonomía en los Estudiantes los va preparando para la adultez media y decisiones futuras que son de mayor importancia para su vida, como la búsqueda de trabajo y su independencia total. Algunos de ellos optan por independizarse económicamente de sus padres antes de terminar su carrera y otros después de encontrar un trabajo estable.

Categoría II. Autoaceptación. La presente categoría describe la aceptación del sí mismo que tienen los Estudiantes participantes. Esta categoría se diseñó tomando en cuenta la actitud que los Estudiantes compartieron tener consigo mismos, a la hora de asentir a sus defectos y virtudes de manera congruente y sin juicios, ni reproches. Esto último, fue el objetivo de la sesión de este tema.

En esta categoría se observó una auto aceptación muy baja en el grupo; todos los participantes podían identificar sus defectos, sin embargo, solo unos pocos, 5 o 6, fueron capaces de reconocer sus virtudes. Entre los aspectos que mayor dificultad presentaron estuvieron su apariencia física y las características de su familia.

A continuación, se presentan los siguientes discursos de la participante SA:

Trabajar durante el taller en la auto aceptación me ha servido para darme cuenta de dónde vienen mis creencias y auto exigencias. Soy una persona que siempre está buscando la aprobación de los demás, en este caso, busco mucho la aprobación de mis maestros, y me doy cuenta que esto tiene qué ver con mis papás. Me doy cuenta que de tanto que me exijo, a veces menos me salen las cosas, y me pasa últimamente en la escuela.

Por su parte SI compartió:

Mi nivel de auto aceptación bajó desde hace unos meses, ya que gané algo de peso y eso me hace sentir bastante insegura, la pandemia ha sido sumamente difícil, estar encerrada ha sido complicado, pues ya no estaba acostumbrada a soportar tanto tiempo a mis papás.

La pandemia ha afectado a algunos Estudiantes en esta área, pues se ha vuelto una vida sedentaria, donde no hay actividad física y hubo un gran aumento en la ansiedad de los Estudiantes, provocando atracones en algunos casos, o en otros, pérdida del apetito y del interés por las clases.

Asimismo, SE comparte lo siguiente:

He estado en constante trabajo personal para aceptarme tanto a mí como a mi historia familiar sin juicios, y aunque la auto aceptación es un concepto claro, es muy complicado culminarlo en uno mismo, ya que requiere de un constante proceso personal y el asistir a este taller me ayuda a anclar lo ya trabajado anteriormente con mi terapeuta.

CH enriqueció con el siguiente discurso:

La auto aceptación muchas veces se dice bien fácil, pero implica estar en terapia y proceso personal constante, supongo que nadie nacemos aceptando nuestra persona, nuestros errores y la historia.

Continuando con lo anterior, DO aporta:

Creo que es importante que mientras nos formamos como psicólogos haya una constante preparación en estos temas, sobre todo de manera personal, suena muy básico decir –"me acepto a mí misma"-, pero requiere de constancia en el crecimiento de uno mismo como persona.

Siguiendo la línea, los principales hallazgos de esta categoría se centran en que la mayoría de los participantes, al inicio del taller, buscaban la aceptación primero de los otros (estos otros involucran a sus familiares y amigos), dejando de lado un poco sus habilidades y aciertos, y centrándose en los errores y defectos tomándolos como algo malo o negativo en su vida; por lo que se decidió trabajar en ello con algunos ejercicios enfocados a la aceptación total de ellos mismos según su propio criterio. Las actividades se basaron en establecer metas reales, de que, si pueden cambiar, qué les impida seguir creciendo como individuos y qué no. Se trabajó también con la creencia de que autoaceptarse es estar en la búsqueda constante de la perfección, ya que dicho pensamiento, aleja bastante a estos Estudiantes de lo humano.

En modo de conclusión, y siguiendo los discursos compartidos de los participantes, la autoaceptación es un trabajo constante del día a día, y es una herramienta importante para el desarrollo personal. Es necesario tener en cuenta que aceptar la realidad de lo que no se puede cambiar no es una actitud estática, sino una decisión activa. Si el Estudiante opta por lograr adaptarse a circunstancias desfavorables, como la pandemia, en lugar de quejarse o dejarse llevar por la frustración, la ira o la contemplación, llevará el cambio de una manera más fluida y menos estresante. Esto le va a aportar mayor concentración en sus estudios y una elevada motivación académica.

Categoría III: Relaciones Positivas con Otros. Esta categoría se refiere a las redes de apoyo que los Estudiantes van generando a lo largo de la estancia en la universidad, y de qué manera se han beneficiado de estas durante la pandemia. Debido a las clases A Distancia, los participantes no habían tenido la oportunidad de conocer presencialmente la universidad ni a sus compañeros y profesores, por lo que las únicas relaciones establecidas son virtuales; esto impactó de forma importante para establecer relaciones significativas con sus compañeros.

Como se puede ver en los siguientes discursos:

BRE, al inicio del taller aportó:

Me hace falta trabajar en relacionarme con los demás, ya que me considero una persona muy tímida y me cuesta trabajo acercarme a mis compañeros por miedo al rechazo.

MA por su parte menciona:

Me considero una persona que empatiza bastante fácil con los demás, sin embargo, en cuanto a las relaciones positivas, en donde tengo que trabajar en la falta de límites, muy constantemente no sé cómo decir no, sin sentirme culpable, sobre todo a mi mamá y amigas. La pandemia ha resultado sumamente difícil ya que vivo solo con mi hermano mayor, mi hermana menor y mi mamá y ellos suelen ser muy sobreprotectores conmigo, de repente me siento asfixiada y con la actividad me di cuenta que me busco novios igual de asfixiantes. Lo que considero que debo trabajar en mis relaciones es eso, aprender a poner límites.

Por otro lado, LA compartió:

Considero que se me dificulta relacionarme de manera positiva con las personas porque se me complica hacerles plática, soy de las personas que prefiere que se me acerquen,

difícilmente doy el primer paso de acercamiento. La manera en cómo me puedo relacionar más fácil es por medio de actividades de mi interés como lo son los deportes, de esa manera es más fácil relacionarme con las personas.

Por otro lado, RO menciona:

Yo soy muy extrovertido y me gusta dar los primeros pasos a cualquier conversación con cualquier persona, pero cuando escucho a mis compañeras hablar de límites, creo que mi problema en ser positivamente relacional es que soy de esas personas que no conoce los límites y me los tienen que poner, pero no actúo en mala onda, sino que de repente no me doy cuenta, pero ahora me miro, gracias a que mis compañeras externalizan sus experiencias.

La mayoría de los participantes logró darse cuenta de las barreras que les impiden establecer relaciones más favorables. Ellos se refieren mucho a las relaciones no positivas como "tóxicas". En sus discursos, todos han pasado por una relación "tóxica", ya sea de amistad o de pareja y comparten haber salido de ahí sin la intención de repetir dichas experiencias.

Por otro lado, la mayor parte de los participantes consideran tener problemas con los límites, debido a que se sienten sin la fuerza necesaria para establecerlos; en ocasiones, ni siquiera tienen registrado que requieren hacerlo. Poner límites a los allegados sirve para salvaguardar el espacio tanto a nivel físico como emocional. Todos los seres humanos requieren desarrollar esta capacidad para la construcción de su identidad, autonomía e independencia. Por lo tanto, es de suma relevancia que los Estudiantes refuercen esta barrera que impide que se relacionen de una manera más sana con sus cercanos.

Categoría IV. Dominio del Entorno. El dominio del medio ambiente es la capacidad de elegir o crear un entorno propicio. Dicha categoría se basó en la creación de entornos favorables para que haya una satisfacción de deseos y necesidades de los Estudiantes. Incluye una sensación de control sobre las cosas. El mundo y sentirse capaz de afectar el medio ambiente circundante. Los participantes, en su mayoría, expresaron capacidad para adaptarse a cualquier circunstancia a pesar de las dificultades, por ejemplo, el confinamiento durante la pandemia, las clases en línea, regresó a la casa de sus padres, cuando ya se habían salido.

A continuación, se presentan los siguientes discursos:

El participante CAR aportó lo siguiente:

Me considero una persona que se adapta muy fácilmente a los cambios, sin embargo, este tema del encierro me pegó bastante, ya que no estoy acostumbrado a estar todo el tiempo en mi casa y de alguna manera, la universidad me permitía distraerme, ha sido complicado, sobre todo porque no soy una persona que se queda quieta, siempre estoy buscando qué hacer, y siento que me he vuelto sedentario.

Al mismo tiempo ALJ comparte:

Me doy cuenta de que el ser autónomo y el manejo adecuado del entorno vienen de la mano y considero que primero debo ser autónoma, ya que un buen manejo del entorno tiene que ver con la toma de decisiones y en ocasiones, se me dificulta tomarlas por mí misma, requiero de las opiniones externas y normalmente actúo desde mi afán por complacer a los demás.

Desde otro ángulo GI aporta:

Considero que la pandemia ha sido difícil para todos, en mi caso, no estoy acostumbrado al encierro total, pero no me dolió mucho tampoco. Lo he asimilado y me he adaptado

muy fácil, a mí me ha beneficiado mucho en el sentido de que estudio y trabajo, yo mismo solvento mis estudios, por lo que, yo sentí una ganancia durante todo este tiempo, aparte, me ha permitido ahorrar y mi tiempo me ha rendido mucho. Considero que el hacerme cargo de mí mismo tan joven, me ha ayudado a tener un buen dominio del entorno, pues no se me cierra el mundo y siempre me he considerado independiente de mi madre.

Al finalizar el taller, en modo de conclusión, CAR aporta lo siguiente:

Gracias a los ejercicios del taller, he buscado una manera más creativa de continuar cosas y sentirme productivo, de repente me sentí estancado, pero poco a poco he comenzado a recuperar mis hábitos, sobre todo alimenticios que son los que había dejado de lado.

Cabe añadir que esta categoría se vincula a la habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para sí mismos, dirigiendo efectivamente la propia vida. Evalúa la percepción de control del medio. Asimismo, evalúa la independencia de las personas en diferentes aspectos de la vida. Esto se puede ver en los discursos, ya que los participantes hablan de que "no se les cierra el mundo", de que son inquietos y les gusta mantenerse activos, por lo que buscan espacios que les permitan hacer esto, aun dentro de las limitaciones del confinamiento.

El dominio del entorno estima que el Estudiante sea capaz de elegir y poder tomar decisiones propias, manteniendo sus estándares y sentimientos de independencia personal y emocional, incluso si los demás (familia, amigos) no están de acuerdo.

Categoría V. Crecimiento Personal. El crecimiento personal se considera una de las principales misiones en la vida humana, y es muy importante. Esto se debe a que las personas siempre están tratando de crecer en todos los aspectos que den vitalidad a su alma, lo que no se puede lograr sin un gran esfuerzo. El crecimiento que el individuo tiene profesionalmente, viene dado por dos grandes (y antagónicas) ramas de nuestra experiencia profesional: los éxitos y los fracasos de las mismas. Estas permiten tener una experiencia vital que te haga mejorar en diferentes situaciones de la vida.

Respecto al crecimiento personal, los Estudiantes expresaron su interés por desarrollarse como personas como una de las motivaciones principales para asistir al taller. Sin embargo, muy pocos fueron capaces de manifestar claramente en que aspectos o áreas de su vida consideraban que requerían mayor desarrollo. A continuación, se presentan los discursos de algunos de ellos:

La participante LA menciona:

Logro identificar los aspectos de mi vida que quiero cambiar, uno de ellos es aprender a acercarme a las personas, ya que no lo hago por miedo a ser ignorada o no caer bien, pero de repente no sé cómo o por dónde empezar.

Asimismo, DU añadió:

Cada que hago una actividad que me gusta, me siento en crecimiento personal, por ejemplo, practico danza hawaiana y aunque la suspendí unos meses por la pandemia, las retomé en línea, para mí fue fácil adaptarme al cambio si continué haciendo lo que me gusta. Tuve que tomar psicoterapia en línea, y también me resultó bueno. De esta manera, siento que estoy en constante crecimiento personal, de igual manera, al tomar cada uno de estos talleres.

A su manera, GU mencionó:

Estudiar la carrera que yo elegí mantiene en constante crecimiento a mi persona, por lo que cada que aprendo algo, me siento realizada.

SA, compartió lo siguiente:

Me gusta saber que estoy en constante crecimiento, por lo que busco cualquier actividad que me haga salir de mi zona de confort, con la pandemia, fue más difícil para mí, porque estoy acostumbrado a andar de aquí a allá, pero encontré nuevas formas de sentir que cada vez me convierto en la mejor versión de mí.

Respecto a esta categoría, cabe agregar que el ámbito estudiantil universitario es un pilar muy importante en el comienzo de la vida adulta, donde la formación tiene un papel imprescindible para conseguir en un futuro el trabajo en el que el Estudiante desea desempeñarse. Esto le permitirá adquirir un crecimiento personal que contribuirá su felicidad. Asimismo, algunos participantes del taller asisten de forma paralela a terapia individual, por lo que esto también lo mantiene en constante revisión de su bienestar emocional, como se puede leer en algunos discursos. Asistir a terapia de manera personal, también es visto como una forma de adentrarse en su quehacer futuro.

Categoría VI. Propósito de Vida. Esta categoría se refiere al propósito de vida en los Estudiantes. En este caso, se basó en las metas u objetivos personales de cada uno en el área académica. En este momento de su vida el propósito principal es concluir la carrera universitaria y ejercerla, sin especificar metas a más largo plazo o en un aspecto más integral. A continuación, se comparten algunos de los discursos de los participantes al respecto:

En el siguiente discurso, la Estudiante DI, aportó:

Para mí es importante tener metas en la escuela, ya que me permiten motivarme cuando no me quiero levantar temprano o cuando tengo flojera de realizar una tarea, me recuerdo para qué estoy ahí y es lo que me mantiene de alguna manera motivada.

PE, por su parte añadió:

Me gusta cumplir mis metas, pero con el confinamiento, me sentí muy desanimada de las clases, comencé a sentirme cansada a pesar de que estaba sin hacer nada, me volví intolerante a mi familia y comencé a enojarme por todo, con las actividades del taller aterricé lo que quiero y volví a plantearme metas, las cuales me han mantenido un poco más interesada y me percibo con más actitud que antes.

AN aportó por su parte:

Tener un propósito para continuar estudiando fue sumamente importante, ya que la pandemia ha sido una etapa muy dura para mí pues casi toda mi familia se infectó, sin embargo, el siempre estar mirando hacia mis objetivos, me ayudó a permanecer en clases y cumplir con todos mis trabajos, tuve caídas constantes en mis calificaciones, sin embargo, logré salvar el semestre gracias a que me establecí nuevas metas.

Aunado a lo anterior, VI mencionó:

Me motiva seguir tomando mis clases en línea mi carrera profesional, ya que ha sido una meta que me establecí desde muy pequeña.

Los resultados principales de esta categoría se establecen en la búsqueda constante de metas que les motiven a continuar la carrera. El propósito principal de todos es poder terminar la carrera en tiempo. A partir de los anteriores hallazgos, es posible aseverar que el mantenerse estudiando les da un propósito a su vida en este momento, lo que resulta muy importante para su motivación y su estado de ánimo. Sin embargo, es necesario destacar que ningún participante habló de metas a más largo plazo, por ejemplo, después de terminar la licenciatura.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

A continuación, se presenta la discusión y conclusiones pertenecientes a cada una de las categorías establecidas con anterioridad.

Una persona que ha desarrollado la autonomía es aquella que decide seriamente las reglas que van a guiar su modo de actuar. La autonomía es un concepto en la filosofía y psicología evolutiva, que expresa la capacidad de regularse a sí mismo sin verse afectado por el estrés. De acuerdo con Ryff (1995, p. 186), "es la capacidad de una persona para resistir en mayor medida la presión social y autorregular su comportamiento". La autonomía implica la regulación de la conducta por normas que surgen del interior de la propia persona. Autónomo es todo aquel que decide según su propio sistema de valores qué reglas son las que va a seguir en su vida. Se puede considerar que un individuo es autónomo cuando es capaz de hacer lo que él mismo cree que se debe hacer, además de ser capaz de analizar las consecuencias de sus actos. Una persona es autónoma cuando es razonable y decide su camino a seguir contando con lo que tiene en sus manos y su poder. Dicho con otras palabras: una persona autónoma, se centra en su conciencia moral (EFM, 2020).

Un alto grado de autonomía significa que el individuo puede desplegar mayores fuerzas para resistir la presión social y sus propios impulsos.

Por otro lado, si la autonomía es pobre, puede ser que el Estudiante se guíe más por las opiniones de los demás sin tener un criterio propio o asumir su propia responsabilidad. Como se mencionó en los resultados, los Estudiantes aun no alcanzan su autonomía, ya que, en general, siguen dependiendo económica y emocionalmente de sus familias, lo que les dificulta tomar decisiones por sí mismos y tener claridad en sus metas. En este sentido, se considera que el taller favoreció la toma de conciencia sobre la necesidad de adquirir una mayor autonomía.

Asimismo, se considera que este aspecto es de gran relevancia en la edad del universitario, ya que le permite fortalecerse para la siguiente etapa de desempeño laboral.

La dimensión de autoaceptación, según Ryff (1995, pp. 189), "se basa en aceptar todos los aspectos del sí mismo y del pasado, en lugar de caer en la impotencia de querer modificar o interferir con lo que ha sucedido".

Continuando con el discurso de Ryff, si los Estudiantes aprenden a aceptar su cuerpo, sus emociones y sus pensamientos, así como sus experiencias de vida tal y como están sucediendo, tendrán una visión más positiva de sí mismos, lo que les permitirá adaptarse a sus contextos en general de manera más armónica y facilitará también su participación académica, habrá mayor autoconfianza y autonomía respecto a la toma de decisiones, pues se eleva la autoestima. Por el lado contrario, si la autoestima es baja, como se podía observar en la mayoría del grupo, al Estudiante le cuesta aceptar quién es, entonces puede sentirse abrumado por esa insatisfacción, por lo que difícilmente sabrá por dónde empezar para cambiar los aspectos que se necesiten. Es importante mencionar que la autoaceptación debe ser de manera real, es decir, generalmente, se puede caer en la fantasía de que la auto aceptación es amarse todo el tiempo, y ser felices y perfectos. No obstante, esto es más profundo, pues tiene que ver con la aceptación tanto de las habilidades como las debilidades, lo bueno y lo malo, lo pasado y lo presente, aún con todos los errores y aciertos, como se pudo observar en los discursos de algunos participantes.

La auto aceptación según Ryff (1995, pp. 189), "se relaciona con el hecho de que las personas se sientan bien consigo mismas siendo conscientes de sus limitaciones".

Por otra parte, la tercera dimensión se refiere a fomentar relaciones positivas con otros. Es sabido que los seres humanos nacen en el seno de una familia, dependiendo por completo de los lazos

afectivos dentro de la misma para incluso poder sobrevivir, durante toda la vida las personas van construyendo relaciones interpersonales que fundamentan su existir incluso después de la muerte, por lo que se puede afirmar que los seres humanos necesitan de la interacción y el tejido social. Establecer relaciones interpersonales saludables o positivas, implica desarrollar habilidades socioemocionales tales como la empatía, el apoyo mutuo, la preocupación por el bienestar del otro, etcétera. "Fomentar la construcción de este tipo de relaciones, genera la construcción de redes sociales de apoyo que brinden armonía, estabilidad emocional, motivación y en general la competencia social", (Lacunza y Contini, 2016, pp. 73-74). Establecer relaciones positivas tiene que ver con la convicción de formar vínculos de confianza, cálidos, de empatía y de intimidad con otros. Esta dimensión evalúa la capacidad de establecer y mantener relaciones sociales de calidad y confianza. En otras palabras, mide la capacidad que tienen las personas para relacionarse con los demás de una manera saludable. Si el Estudiante fomenta vínculos emocionales estrechos, va a construir relaciones interpersonales satisfactorias que van a aportarle una mayor calidad de vida.

Sin embargo, como se observó en el apartado de resultados, los Estudiantes participantes en este trabajo mencionan su dificultad para construirse relaciones interpersonales saludables, principalmente porque les cuesta trabajo establecer los límites necesarios para no sentirse abrumados por sus seres queridos. De igual manera, la pandemia no les ha dado la oportunidad de construir relaciones significativas y profundas con sus compañeros, ya que solo se ven a través de una pantalla.

Las relaciones interpersonales son una necesidad para todos los seres humanos, sin embargo, hay una serie de factores que influyen en las relaciones interpersonales como: la personalidad, las funciones cognitivas, el deseo y el estado afectivo. "La personalidad se crea en las relaciones y sólo puede ser modificada en el seno de las mismas", (Zupiria, 2000, pp. 37), es por esto que los participantes manifiestan su deseo de tener más y mejores relaciones con las demás personas, aun aquellos que se consideran sociables.

Si el Estudiante no se relaciona de manera positiva con la sociedad, es posible que tenga dificultades para abrirse y confiar, además de que se le presentarán obstáculos para mantener cualquier relación interpersonal. Tal como expresaron algunos participantes, al hablar de que tienen dificultad para poner límites y para abrirse con los demás.

Para concluir con esta dimensión cabe agregar que las relaciones saludables o positivas, constituyen el elemento que más fomenta un estado de felicidad o bienestar subjetivo (Seligman, 2002 citado por Velasco, 2015).

Por otra parte, la cuarta dimensión se refiere a la habilidad para manejarse en un medio complicado. Las características de un Estudiante con un buen dominio del entorno son:

1. La capacidad para desarrollar estrategias para enfrentarse a situaciones adversas.
2. Se sentirá capaz de influir en su medio social.
3. Sabrá cómo manejar circunstancias conflictivas.
4. Buscará y encontrará soluciones ante un problema o conflicto.

En otras palabras, si el Estudiante presenta un bajo dominio del entorno, según el cuestionario de bienestar psicológico (Ryff 1995), tendrá mayores problemas para superar los obstáculos que se vayan presentando en su vida. La mayoría de los participantes tiene un buen manejo del entorno, pues consideran que tienen la capacidad de adaptarse a las adversidades que se les va presentando en el día a día, sin embargo, la pandemia resultó ser un desafío para muchos, (en el sentido de permanecer tanto tiempo encerrados compartiendo tanto tiempo con su familia), y una oportunidad para otros pocos, que compartían que trabajan y estudian, por lo que la pandemia les benefició en cuanto a su economía. Sin embargo, la pandemia no fue impedimento para su creatividad, pese a las dificultades, los participantes mostraron crear ambientes que les permitieron sobrellevar el confinamiento de una manera adaptativa.

Por lo anterior, se considera de suma importancia que los Estudiantes tengan un buen dominio de su entorno sobre todo con la actual situación de la pandemia mundial, ya que estos requieren poseer una actitud resiliente ante los cambios que ha generado esta situación. Desarrollar esta habilidad ayuda al Estudiante a llevar sin tanto estrés los cambios que esto le ha generado con la nueva modalidad de estudio en línea.

Continuando con la siguiente categoría, la dimensión del crecimiento personal, mide la oportunidad que se dan las personas para mirarse a sí mismas, autoconocerse y reflexionar sobre la forma en que viven, aprender de sus errores y resignificar su vida, con la finalidad de gestionarse un mayor desarrollo de su potencial humano y bienestar subjetivo.

El desarrollo personal es un proceso mediante el cual las personas buscan aumentar sus recursos o potencialidades, con la finalidad de conseguir sus metas y objetivos motivados por su fuerza interna y por el anhelo de darle sentido a su vida (Dongil y Cano, 2014).

Por desarrollo personal, o crecimiento personal, se concibe la aspiración de superación que motiva a ser mejor persona, a ser la mejor versión de sí mismo, independientemente de la situación de vida. Tiene que ver con incrementar la resiliencia y seguir hacia adelante. Una persona ocupada en su desarrollo personal se caracteriza por la manera en la que enfrenta los obstáculos que la vida le pone en frente, aun con toda la frustración y dolor que le generen (Arias, Portilla, Villa, 2008).

Si el Estudiante fomenta su crecimiento personal, se encontrará en continuo aprendizaje, tendrá la capacidad de generar sus propios recursos que le ayudarán a crecer como individuo. En el desarrollo de los talleres se observó que algunos de los participantes logran enfocar su crecimiento personal a sus actividades productivas que tienen fuera de la universidad, como practicar algún deporte, danza, etc. Otros pocos, enfatizan su crecimiento al llevar un proceso psicoterapéutico, pues están convencidos que es un área que, como futuros psicólogos, requiere de una mayor atención. No obstante, la mayoría no tiene claras las áreas de su vida que necesita atender, para obtener como tal un crecimiento personal, por lo que se enfocaron en que asistir a los talleres de desarrollo humano que les ofrece la Facultad, es un medio para comenzar un proceso de vida que les permita obtener dicho desarrollo.

El crecimiento personal y la motivación, son necesarios para triunfar en cualquier área de la vida, es un tema conocido e igualmente común. Se considera que el comportamiento de los Estudiantes depende de sus ambiciones de éxito, pues esto despertará interés y productividad en sus tareas diarias. Es por esto que se considera que, dentro de la etapa de estudios universitarios, el desarrollo personal hacia un objetivo o meta es un factor determinante para la consecución del futuro tanto académico como laboral. Un constante crecimiento personal aporta al Estudiante una persistencia en la búsqueda de un nivel adecuado de su calidad de vida, asimismo, se encuentra en constante aprendizaje de sí mismo y de su historia aceptándose en tu totalidad.

La última dimensión se refiere a "la necesidad de las personas de encontrar un propósito que, de sentido a sus vidas, esta área es distinguida como "propósito en la vida", según Carol Ryff (1989, pp. 219). Se relaciona con la creencia de que la vida tiene algún significado y propósito para la persona. Por esta razón para Aristóteles (1999, citado por Maldonado en 2010), toda acción humana, incluyendo el ejercicio profesional, tiene un propósito en sí, significa tener una visión o una meta a la que la gente apunta, es decir, ser feliz, tener una vida plena. Por su parte, Nietzsche (citado Maldonado, 2010, pp. 325) menciona que: "quien tiene un por qué para vivir, puede soportar casi cualquier cómo". En los discursos de los participantes se puede observar como el mantenerse estudiando la carrera, a pesar de las dificultades del confinamiento, les da un sentido de logro por lo tanto los hace sentirse motivados y más satisfechos consigo mismos.

El propósito de la vida es una declaración personal que, cuando se logra, nos conducirá a la mayor felicidad. Este estado logra una meta que tiene un nombre diferente para cada persona.

“El propósito es algo que suele suceder para que el ser humano pase a ese estado positivo”, (Torné, 2017, pp. 17).

Si bien los participantes en el taller se plantearon como meta únicamente continuar estudiando la carrera, esto les dio un propósito inmediato, que podrá ampliarse posteriormente conforme vayan avanzando en su formación como psicólogos, hacia otros ámbitos ya sea en el aspecto académico, laboral o personal.

A partir de todo lo analizado en este taller, es necesario resaltar la importancia de que los jóvenes cuenten, dentro de la universidad, con espacios seguros de apoyo a su bienestar psicológico y social con la finalidad de que se sientan acompañados durante esta etapa tan relevante para su futuro.

Ya que, tal como lo mencionan Díaz y sus colaboradores, en los alumnos universitarios, el bienestar emocional se considera un factor muy relevante que contribuye al éxito académico. Por lo que el acompañamiento psicológico, los grupos de desarrollo del potencial humano, la tutoría, etcétera, deben de responder a las necesidades de los alumnos. La colaboración entre los departamentos de servicios psicológicos y la dirección universitaria, es fundamental para promover su salud integral (Díaz *et al.*, 2006).

Aunado a lo anterior, durante la pandemia, sobre todo en el período de confinamiento, fue de gran importancia poder llevar a cabo procesos grupales en línea, ya que permitió brindar a los Estudiantes un espacio virtual para relacionarse con sus compañeros y a su vez, seguir los cuidados necesarios para su bienestar emocional, sin arriesgar su salud y la de sus familias. Los talleres son un espacio de acompañamiento que facilita la expresión y trabajo personal, y, en este sentido, favorecieron que los participantes incrementarán sus estrategias de afrontamiento durante la pandemia y las clases en línea.

Aun cuando se encontró que varias de las dimensiones del bienestar psicológico no se encuentran lo suficientemente desarrolladas en los participantes, la estructura del taller virtual permitió que cada Estudiante avanzara a su propio paso y en su propio entorno, propiciando así aprendizajes diferentes en un clima de empatía y aceptación por parte del grupo, por lo que se puede considerar que se cumplió el objetivo planteado para este trabajo respecto al análisis del bienestar psicológico de los participantes y la forma como la pandemia influía en este.

Una de las grandes ventajas de los talleres en línea, fue que se pudieron ajustar a las circunstancias de los participantes y los ponentes, y los ejercicios realizados se adaptaron fácilmente a la nueva circunstancia.

Sin embargo, la realización de los talleres en esta modalidad tuvo algunas dificultades. Una de ellas fue que no en todas las sesiones los Estudiantes asistían, por lo que solo se consideraron para el estudio a aquellos que estuvieron en el 80% de las mismas.

Otra dificultad tenía que ver con fallas en las conexiones de Internet, lo que provocaba perder en ocasiones el video o el audio de los participantes e inclusive en algunos momentos de los responsables del taller. Debido a esta mala conexión de red en la que influyó también el clima, algunos de los participantes no podían tener su cámara abierta, lo que dificultaba en momentos la participación de algunos integrantes del grupo.

Por lo tanto, sería interesante continuar el estudio en comparación con talleres presenciales, para verificar si existen diferencias en el ambiente grupal o en la confianza que se genera al interior del grupo. Otro aspecto interesante sería dar seguimiento a lo largo de la trayectoria universitaria, a las dimensiones del bienestar psicológico en este grupo de participantes, para así analizar las diferencias que se van generando en cada dimensión conforme transcurre su paso por la universidad.

Financiación

Para realizar esta investigación se contó con el apoyo de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, a través de la Coordinación de Investigación Científica quien aprobó el proyecto durante el año 2020 dentro de su programa de Investigación Anual y proporcionó recursos para la realización y difusión de este.

Conflicto de Intereses

Las autoras declaran que no tienen ningún conflicto de intereses.

Agradecimientos

Se agradece a las autoridades de la Facultad de Psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, por las facilidades brindadas para la realización de este proyecto. Por supuesto, nuestro agradecimiento a los Estudiantes que participaron en los talleres.

REFERENCIAS

- ANUIES. (2020). El Acuerdo Nacional por la Unidad en la Educación Superior frente a la emergencia sanitaria provocada por el Covid-19. México: ANUIES. Recuperado de https://web.anui.es.mx/files/Acuerdo_Nacional_Frente_al_COVID_19.pdf
- Arias, L., Portilla, L., Villa, C. (2008). El desarrollo personal en el proceso de crecimiento individual. *Scientia Et Technica*, 14 (40), pp. 117-119 Universidad Tecnológica de Pereira
- Arrantes-Brais, K. y Ureña-Bonilla, P. (2015) Bienestar Psicológico y Bienestar Subjetivo en Estudiantes universitarios costarricenses. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 17(1), 101-123.
- Burris, J. L., Brechting, E. H., Salsman, J., & Carlson, C. R. (2009). Factores asociados al bienestar psicológico y la angustia de la universidad de Estudiantes. *Revista de salud universitaria estadounidense*, 57(5), 536-544.
- CEPAL (2019). La UIT publica las cifras más recientes sobre desarrollo de tecnologías a escala mundial. Santiago de Chile: CEPAL. Recuperado de <https://www.cepal.org/es/noticias/la-uit-publica-cifras-mas-recientes-desarrollo-tecnologias-escala-mundial>
- CEPAL (2020). América Latina y el Caribe ante la pandemia del Covid-19. Efectos económicos y sociales. Informe especial Covid-19. Santiago de Chile: CEPAL. Recuperado de https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45337/4/S2000264_es.pdf
- Diaz, D., Rodriguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jimenez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- Dongil, E., y Cano, A. (2014). Desarrollo personal y bienestar. Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS). Recuperado de https://bemocion.sanidad.gob.es/comoEncontrarmeMejor/guiasAutoayuda/docs/guia_desarrollo_personal_y_bienestar.pdf

- EFM: Escuelas de familia moderna, (2020). Definición de las competencias: autonomía y responsabilidad. Recuperado de https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/51352/AUTONOMIA_Y_RESPONSABILIDAD.pdf/34e7af0a-341e-47eb-b7a6-5b44a2c56a4e
- Fernández, C. y Polo, T. (2011). Afrontamiento, estrés y bienestar psicológico en Estudiantes de Educación social de nuevo ingreso. *eduPsykhé*.10 (2), 177-192.
- Fuster Guillen, Doris Elida. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y Representaciones*, 7(1), 201-229. <https://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n1.267>
- García-Ontiveros, M., Arbulo, B., Mallo, M., Mayoral, M., García, M., Muriel, A., Holguera, S., Martín, J., Delgado, T., Sanz, S., Ureña, M., Valencia, F., Parages, A. y Duque, F. (2020). Intervención en la crisis Covid-19 del equipo de Psicología Clínica de la Interconsulta del IPS Gregorio Marañón. *Clínica Contemporánea*, 11(3), Artículo e22. <https://doi.org/10.5093/cc2020a17>
- GOLEMAN, D. (2006). Inteligencia Social. *Editorial Planeta Mexicana S.A.* México, p. 128.
- INEE (2019). Panorama educativo de México: Indicadores del Sistema Educativo Nacional. México: INEE.
- Gómez del Campo del Paso, M. I., Aguilar, D., Castro, S. Y., Fernández, I. L., García, Y. E., Medina, B., Villar, T. M., Zalapa, E. E., y Zúñiga, L. M. D. (2019). Trabajando con grupos desde el desarrollo humano. UMSNH, Facultad de Psicología. México: Porrúa
- Keyes, C., Ryff, C. y Shmotkin, D. (2002). Optimización del bienestar psicológico: el encuentro empírico de dos tradiciones. *Revista de personalidad y psicología social*, 82, 1007-1022.
- Lacunza, A. y Contini, E. (2016). Relaciones interpersonales positivas: los adolescentes como protagonistas. *Revista Psicodebate*. 16, (2), pp. 73-94 <http://dx.doi.org/10.18682/pd.v16i2.598>
- Maldonado, V., Arredondo, F., De la Garza, J. (2010). El propósito de vida y la experiencia profesional en el alumno. *Revista de Investigación y Postgrado*, 25, (3), pp. 317-340. Universidad Pedagógica Experimental Libertador Caracas, Venezuela. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/658/65828402012.pdf>
- Margaritis I., Houdart S. (2020) ¿Cómo lidiar con la inactividad física y el aumento de sedentarismo en la juventud por el encierro relacionado con la epidemia de Covid-19? Adaptación de los puntos de referencia de la Anses. *Arch Public Health.*;78(52).
- Mayordomo, T., Sales, A., Satorres, E. y Meléndez, J. C. (2016). Bienestar psicológico en función de la etapa de vida, el sexo y su interacción. *Pensamiento Psicológico*, 14(2), 101-112. doi:10.11144/Javerianacali.PPSI14-2.bpfe
- Meza Cano, José Manuel; Morales Ruiz, Mario Ernesto; del Carmen Flores Macías, Rosa DISEÑO E IMPLEMENTACIÓN DE UN TALLER EN LÍNEA SOBRE ENTORNOS PERSONALES DE APRENDIZAJE Pixel-Bit. *Revista de Medios y Educación*, núm. 49, julio, 2016, pp. 75-90

- Miranda, X. (2016). La comunidad virtual como espacio de intervención para el trabajo social. Elementos de análisis desde el ámbito de la salud mental. Departamento de geografía y sociología. Universidad de Lleida. Recuperado de https://publicaciones.unirioja.es/catalogo/online/CIFETS_2016/Monografia/pdf/TC471.pdf
- Narici M, De Vito G, Franchi M, Paoli A, Moro T, Marcolin G. (2020). Impacto del sedentarismo debido al confinamiento domiciliario del Covid-19 en la salud neuromuscular, cardiovascular y metabólica: implicaciones fisiológicas y fisiopatológicas y recomendaciones para contramedidas físicas y nutricionales. *Eur J Sport Sci*; (1)-22.
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) (2020). Interrupción educativa y respuesta al Covid-19. París, Francia: UNESCO. Recuperado de <https://es.unesco.org/covid19/educationresponse>.
- Rentería E. (2004). De las intervenciones grupales a las intervenciones sociales. Un ensayo sobre el uso del conocimiento científico en el caso de las intervenciones profesionales. *Revista de Estudios Sociales*, (18), pp. 37-49. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/res/n18/n18a05.pdf>
- Román, J. A. (2020). La educación superior en tiempos de pandemia: una visión desde dentro del proceso formativo. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 2 (50), pp. 13-40. Universidad Iberoamericana: Ciudad de México
- Rosa-Rodríguez, Y., Negrón, C. N., Maldonado P. Y., Toledo O. N., & Quiñones B. A. (2016). Dimensiones de bienestar psicológico y apoyo social percibido con relación al sexo y nivel de estudio en universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 33(1), 31-43. doi: dx.doi.org/10.12804/apl33.01.2015.03
- Ryff, C. D. (1989). La felicidad lo es todo, ¿o no? Exploraciones sobre el significado del bienestar psicológico. *Revista de personalidad y Psicología Social*, 57(6), 1069-1081. doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Ryff, C. D. y Keyes, C. L. M. (1995). La estructura de revisión del bienestar psicológico. *Diario de Personalidad y psicología social*, 69 (4), 719-727. Recuperado de: 10.1037 / 0022-3514.69.4.719
- Ryff, C. y Singer, B. (1998). Los contornos de lo positivo. *Salud humana. Investigación psicológica*, 9(1), 1-28. doi: 10.1207/s15327965pli0901_1
- Sandoval S., Dorner A., y Véliz E. (2017). Bienestar psicológico en Estudiantes de carreras de la salud. *Revista Investigación en Educación Médica*. 6 (24): 260-266
- Secretaría de Educación Pública (SEP), (2020). Lineamientos de acción Covid-19 instituciones públicas de educación superior. México: SEP. Recuperado de http://www.anuies.mx/recursos/pdf/LINEAMIENTOS_COVID19_IES_SES_VFINAL.pdf
- Taylor. S., Bogdan, R. (1987). Introducción a los Métodos cualitativos de Investigación. España: Paidós.
- Torné, D. (2017). ¿Qué es el propósito de vida? *Blog de notas sobre productividad y desarrollo personal*. Recuperado de <https://blog.davidtorne.com/es/2017/01/proposito-vida/>

- Tubella, I. (2004). La construcción de la sociedad a través del Internet. *Revista de Catalunya*. 1 (4), pp. 44-63. Recuperado de <http://www.raco.cat/index.php/Coneixement/article/view/18342>
- UNESCO IESALC. (2020). Covid-19 y educación superior: de los efectos inmediatos al día después. Análisis de impactos, respuesta y recomendaciones. París, Francia: UNESCO. Recuperado de <http://www.iesalc.unesco.org/wp-content/uploads/2020/04/Covid-19-060420-ES-2.pdf>
- Vázquez J. (2012). Reflexión sobre cómo los psicólogos perciben las intervenciones psicológicas online. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (35), pp. 346-365. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1942/194224362018.pdf>
- Velasco, G. (2015). La teoría del bienestar de Martin E. P. Seligman. Recuperado de <https://gerryvelasco.wordpress.com/2015/02/09/la-teoria-del-bienestar-de-martin-e-p-seligman/>
- Velásquez, C., Montgomery, W., Montero, V. Pomalaya, R. Dioses, A. Velásquez, N., Araki R. y Reynoso, D. (2008). Bienestar Psicológico, Asertividad y Rendimiento Académico en Estudiantes Sanmarquinos. *Revista IIPSI*. 11(2), 139-152
- Vivaldi F., Barra E. Bienestar psicológico, apoyo social percibido y percepción de salud en adultos mayores. Recuperado de http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082012000200002&lng=es&nrm=iso
- Waldenfels, B. (2017). Fenomenología de la experiencia en Edmund Husserl. *Areté. Revista de filosofía*. 29 (2), pp. 409-426. Recuperado de: <http://www.scielo.org.pe/pdf/arete/v29n2/a08v29n2.pdf>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S. y Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (Covid-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
- Zuripia, X. (2000). Relaciones interpersonales: generalidades. *Revista Euskal Erriko*. (7). Recuperado de <http://www.ehu.eus/xabier.zuripia/liburuak/relacion/1.pdf>