

Número Extraordinaria mayo 2022

Anicia Katherine Tarazona Meza
<https://orcid.org/0000-0002-5126-3439>
Laura Jessenia Mero Delgado
<http://orcid.org/0000-0001-9133-9402>
Chinga Basurto Kerly Isamar
<https://orcid.org/0000-0002-6294-5400>
Ligia Patricia Avellán Vélez
<http://orcid.org/0000-0002-3256-2329>
Universidad Técnica de Manabí
Ecuador

TÉCNICAS PSICOEDUCATIVAS PARA EL DESARROLLO DE LA RESILIENCIA EN LA FORMACIÓN UNIVERSITARIA

PSYCHOEDUCATIONAL TECHNIQUES FOR THE DEVELOPMENT OF
RESILIENCE IN UNIVERSITY TRAINING

Resumen

El ensayo tiene el propósito de disertar sobre las técnicas psicoeducativas que pueden significar una ayuda para el desarrollo y fortalecimiento de la resiliencia entre los estudiantes universitarios que han vivenciado situaciones traumáticas ante el cambio en la cotidianidad de sus vidas. Se parte del planteamiento que el ingreso y desarrollo en la vida universitaria puede representar el escenario para desarrollar una personalidad resiliente, en función de los nuevos desafíos que deben ser sobrellevados por los estudiantes. Los estudiantes universitarios se enfrentan al ingresar y avanzar en el contexto universitario a diferentes situaciones que generan crisis de identidad, inestabilidad emocional, riesgos de malos hábitos o afectaciones en la salud física. Se ofrecen algunas estrategias que la psicoeducación puede implementar para potenciar la resiliencia en la formación universitaria, en la modalidades informativa y conductual. Se concluye que la psicoeducación representa una estrategia de excepción utilidad al fomentar la resiliencia en los estudiantes universitarios durante su desarrollo formativo académico, en tanto instrumentaliza acciones informativas y psiconductuales para posibilitar y fomentar habilidades de resiliencia académica.

Descriptores: psicoeducación, estrés académico, resiliencia, formación universitaria

Abstract

The essay has the purpose of disserting about the psychoeducational techniques that can mean help for the development and strengthening of resilience among university students who have experienced traumatic situations in the face of change in the daily life of their lives. It is based on the approach that admission and development in university life can represent the stage to develop a resilient personality, depending on the new challenges that must be overcome by students. When entering and advancing in the university context, university students face different situations that generate identity crises, emotional instability, risks of bad habits or effects on physical health. Some strategies that psychoeducation can implement to enhance resilience in university education, in the informative and behavioral modalities, are offered. It is concluded that psychoeducation represents an exceptionally useful strategy by promoting resilience in university students during their academic training development, as it instrumentalizes informative and psychobehavioral actions to enable and promote academic resilience skills.

Keywords: psychoeducation, academic stress, resilience, university education

Introducción

El inicio y desarrollo de la formación universitaria significa en los jóvenes un cambio de vida trascendental. Transitar de la vida escolar a la vida universitaria representa la incorporación de ajustes de que implican el manejo hacia la consolidación de la autonomía y la independencia en la persona que va alejándose de la juventud hacia la adultez. En este sentido, algunos cambios significan el encuentro de nuevos amigos, la autonomía en el aprendizaje, las exigencias propias del aprendizaje académico y de los docentes, la rigurosidad en el cumplimiento de actividades y horarios diferenciados, el alejamiento familiar o desplazamiento hacia viviendas universitarias, simultaneidad de los estudios universitarios con desempeños laborales, el desafío económico del pago de matrícula o manutención cotidiana, entre otras.

Sumado a esto, Sánchez et al (2014) refieren que al ingresar a la universidad los estudiante suelen tener generalmente, entre 17 y 19 años, alcanzando entre los 23 y 25 años cuando terminan la carrera y egresan al campo profesional.

Esto quiere decir que algunos de ellos aún se hallan en la etapa final de la adolescencia en el momento en que empiezan a cursar sus estudios profesionales, si bien la mayoría se encuentra en la post adolescencia lo que los hace vulnerables, tomando una tendencia al autoconocimiento y el empoderamiento del estudiante respecto a su propia salud. Y a la vez reconocer la presencia de factores culturales, educativos y socioeconómicos que pueden incidir en la adaptación y autocuidado (Sánchez et al, 2014;p.4)

Esto puede representar un periodo crítico en virtud que al ingresar a la universidad sus patrones de vida cambian en la dinámica cotidiana como consecuencia del cumplimiento de las tareas encomendadas y nuevos horarios, a costo de muchos sacrificios como es la alimentación y el descanso, derivado de la falta de adaptación y autocuidado del estudiante, lo cual provoca manifestaciones que lo pueden llevar a desarrollar problemas crónicos degenerativos como lo es la diabetes, hipertensión arterial y obesidad problemas que actualmente se presentan en personas más jóvenes. (Sánchez et al, 2014)

Es allí cuando la Psicoeducación desempeña un papel importante, al representar una técnica terapéutica de referencia, apoyada en la orientación de un profesional que permita atender e intervenir situaciones emocionales irregulares detectadas en los estudiantes durante la formación universitaria, a los fines de guiar acciones que promuevan la resiliencia y la superación exitosa de los momentos de crisis o de adversidad durante esta etapa.

De modo que el presente ensayo tiene el propósito de disertar sobre las técnicas psicoeducativas que pueden significar una ayuda para el desarrollo y fortalecimiento de la resiliencia entre los estudiantes universitarios, en virtud que se justifica el interés de atender al estudiante desde sus diferentes ámbitos con la finalidad de que no sea presa fácil y se proporcionan algunas de las estrategias para lograr una mejor adaptación y autocuidado en su vida universitaria

Exposición argumentativa

La resiliencia

Cuando se revisa el término de Resiliencia podemos encontrar una verdadera polisemia alrededor del mismo. La palabra según Renzi (2010) deviene fundamentalmente de la física, refiriéndose a la capacidad de ciertos cuerpos de volver a su estado o forma original cuando éstos por circunstancias externas son modificados o deformados. “Se refiere a la capacidad de los materiales de volver a su forma cuando son forzados a deformarse. El estudio de la energía invertida en la deformación sin ruptura se profundizó en relación con los metales y las consecuencias de los choques entre objetos (Renzi, 2010; p.54).

Entre las definiciones que más destacan al referirse a la resiliencia podemos mencionar

- a) La capacidad para recuperarse y mantener una conducta adaptativa después del abandono o la incapacidad inicial al iniciarse un evento estresante. (Garmezy, 1991)
- b) Se refiere a la manifestación de competencias o habilidades en contextos que implican un reto significativo para la adaptación (Masten & Coatsworth, 1998).
- c) La capacidad de ajuste personal y social a pesar de vivir en un contexto desfavorable y de haber tenido experiencias traumáticas es lo que define a la personalidad resiliente (Uriarte, 2005)
- d) La resiliencia es un llamado a centrarse en cada individuo como ser único, enfatizando sus potencialidades y recursos personales que permiten enfrentar situaciones adversas y salir fortalecido, pese a estar expuesto a factores de riesgo (Velásquez & Aguayo, 2011)

- e) La resiliencia se refiere a los comportamientos que despliega el ser humano frente a condiciones adversas que derivan en una adaptación exitosa (Salvo, Galvez & Martín, 2021)
- f) Se trata de la capacidad que tenemos para superar las adversidades y pérdidas de forma que seamos capaces de transformarlo en experiencias positivas que supongan un aprendizaje reforzador (Romerate, et.al, 2022)

Como se aprecia son las situaciones de adversidad que podrían considerarse como el antecedente o desencadenante del comportamiento resiliente, en tanto su adaptación positiva se refiere al éxito en la consecución del comportamiento resiliente y contaría con la intervención de una serie de variables que coadyuvarían en su obtención. En todo caso el proceso no se trata de una cualidad eminentemente individual, sino que necesita de la interacción de diferentes mecanismos psicosociales (García et al.,2016), a partir de las cuales se pueden desarrollar habilidades que permiten un crecimiento y aprendizaje de dicha situación desde las interacciones entre la persona y su contexto.

Cuando el contexto donde se desarrolla la capacidad de superación es el educativo, se suele denominar resiliencia académica, la cual se determina como la capacidad que muestran algún estudiantado para superar las adversidades que se presentan de manera aguda o crónica, que amenazan las posibilidades de un adecuado desarrollo educativo (Martin, 2013). También Acevedo y Mondragón (2005) refieren que este tipo de resiliencia “tiene que ver con el aumentar la probabilidad de éxito educativo, más allá de la vulnerabilidad que viene de las experiencias y condiciones medioambientales” (p.29). También puede definirse el estrés académico como la angustia mental que se asocia con la frustración anticipada de un fracaso académico (Lal ,2014).

El contexto académico universitario es objeto de interés para el estudio de la resiliencia debido entre otros aspectos a las condiciones del estrés, esfuerzo y exigencia propios de este tipo de los estudios y que suponen por parte de los estudiantes universitarios una gran capacidad para sobreponerse a éstos.

La formación universitaria como espacio para SER resiliente

El ingreso a la vida universitaria puede representar el escenario para desarrollar una personalidad resiliente, en función de los nuevos desafíos que deben ser sobrellevados por los estudiantes. Según el estudio de Caldera, Aceves & Reynoso (2016), se encontraron que los

estudiantes universitarios obtienen puntajes altos de resiliencia, la cual puede deberse a la propia exigencia de los estudios de educación superior, pues, considerando que el trayecto obligatorio para que estos alumnos accedan a estudios superiores implica 12 años de estudio previo, en los cuales se enfrentaron a muchas circunstancias complejas y en ocasiones problemáticas (como el estrés, las evaluaciones, los conflictos grupales y las demandas de los profesores y padres de familia, entre otras) que exigen la adquisición, en ocasiones forzadas, de conductas y cogniciones con un cierto grado de resiliencia.

Al respecto, según Sánchez et al, (2014) aún cuando el estudiante tenga buena disposición, algunas dificultades asociados al ritmo de estudio o presión por la carga académica, dudas vocacionales, incomodidad social, malestar físicas, representan una importante causa de desajustes físicos y emocionales, como por ejemplo síntomas gastrointestinales, deseos frecuentes de orinar, aumento o disminución del apetito, tensión generalizada, taquicardia, sudoración, temblor, contracturas, Tics, dolores de cabeza, sensación de ahogo y opresión en el pecho. Esto a su vez puede asociarse con otro tipo de manifestaciones conductuales como inquietud, tartamudeo y dificultades para hablar, tono de voz nervioso, insomnio y/o dificultades para conciliar el sueño, y conductas de evitación. En lo emocional puede estar susceptible e irritable, con nerviosismo, angustia, agresividad, enojo, miedo a fallar, miedo a quedar paralizado, apatía. En el aspecto cognitivo la presencia de dificultad para concentrarse, sensación de confusión, fenómeno de la mente en blanco, distracción, preocupación por el desempeño, preocupación acerca de las consecuencias negativas de fallar y perfeccionismo (Sánchez et al, 2014)

El estudio realizado por Pulido et al (2011), sobre el estrés académico entre los estudiantes de una institución universitaria, reporta entre los resultados la prevalencia del estrés académico es más o menos constante en la mayor parte de los estudiantes. Al parecer, un porcentaje importante de ellos trata de paliar los efectos más desagradables del estrés recurriendo a diferentes drogas legales o ilegales. Este hallazgo apunta la necesidad de proporcionar a los estudiantes herramientas alternativas de manejo del estrés académico, y también sugiere llevar a cabo las medidas de forma rápida. Adicionalmente, se evidenció que varios estudiantes han llegado a considerar la posibilidad de darse de baja de la institución debido al estrés académico. Resulta, pues, importante ayudar al alumno a no perder su proyecto universitario por este motivo.

Tales resultados coinciden con los hallazgos de otro estudio de Calais, et al (2007) quienes advierten la diferencia del estrés académico en los estudiantes de los primeros semestres en los que está ligado al incremento de las responsabilidades y a la percepción de mayor dificultad en las tareas en la medida que se avanza en la carrera. Mientras que, en los estudiantes de últimos semestres, el estrés está ligado a la perspectiva de desempeño a nivel profesional. Agregan que en los estudiantes de primer semestre prevalecen los síntomas físicos y en los últimos semestres, los síntomas de tipo psicológico. Puede agregarse que, durante el período de exámenes parciales y finales, se incrementa el consumo de sustancias psicoactivas, la ingestión de tranquilizantes que repercuten en problemas de salud.

De acuerdo a los resultados del estudio de Moreno, Hernández & García (2022) entre los factores estresores académicos más significativos la sobrecarga de tareas y trabajos, la realización de un examen, y la poca comprensión de los temas en las clases., todo lo cual deviene en síntomas como la inquietud, la ansiedad, angustia o desesperación y problemas de concentración.

Adicionalmente Barraza (2006) refiere que los alumnos universitarios cuando inicia o desarrolla sus estudios en las instituciones educativas donde es inscrito, se enfrenta a una serie de demandas o exigencias que dichas instituciones le plantean. Tales afectaciones pueden estar referidas a nivel institucional o a nivel del aula de clases.

A Nivel institucional, se pueden encontrar demandas o exigencias (input) como: el respeto del horario y calendario escolar, el integrarse a la forma de organización institucional (semestres o años; turno matutino, vespertino o mixto, etcétera), el participar en las prácticas curriculares (evaluaciones de fase o módulo, sesiones de integración de contenidos, servicio social, prácticas profesionales, etcétera), y realizar las actividades de control escolar (inscripción, reinscripción, derecho de examen, etcétera), entre otras.

A nivel áulico, se pueden encontrar demandas o exigencias (input) relacionadas con el docente (forma de enseñar, personalidad, estrategias de evaluación, etc.) o con el propio grupo de compañeros (rituales, normas de conducta, competencia, etc.). (Barraza, 2006, p. 116-117)

En otro estudio de Armenta et al. (2020), refieren que las reacciones físicas más comunes que se reportan ante el EA son fatiga crónica, miedo y somnolencia; dentro de las reacciones psicológicas, se encuentran la inquietud, sentimientos de tristeza, problemas de concentración, incapacidad de relajarse o angustia; por último, las reacciones comportamentales más frecuentes

incluyen el aumento o reducción del consumo de alimentos y la ingestión de licor.

Estas situaciones pueden ser asumidas con distintas estrategias de afrontamiento o resiliencia académica que permitan manejar con éxitos los mecanismos estresores a los que los estudiantes son sometidos. A tal efecto, la investigación de Finez & Astorga (2015), reporta entre sus resultados que la resiliencia académica se relaciona negativamente con la percepción de mala salud, puesto que aquellos alumnos resilientes académicamente, es decir, aquellos que saben manejar adecuadamente las demandas propias de los estudios, no se perciben como enfermos. De modo pues que la resiliencia académica actúa como factor protector frente a la mala salud motivada por la presión propia de los estudios.

También la investigación de Vigoso & Arias (2018), permite referir la necesidad de tener en cuenta el desarrollo de la resiliencia y del optimismo a la hora de planificar los programas de prevención e intervención frente al burnout académico. Por consiguiente, al potenciar la resiliencia entre los estudiantes, es posible incrementar sus niveles de eficacia y, entonces, reducirán los niveles de burnout. Conjuntamente, si se propicia el desarrollo del optimismo, reducirán sus niveles de agotamiento y, entonces, disminuirán los niveles de burnout.

Según el modelo cognitivo-transaccional, se establece que las estrategias de afrontamiento corresponden a un curso dinámico desde lo cognitivo hacia lo conductual que le permiten al individuo enfrentarse a las demandas, internas y externas, y evitar el desequilibrio tanto psicológico como fisiológico. En general, las estrategias de afrontamiento implican la autorregulación frente a las percepciones de estrés y sus desencadenantes (Restrepo, Sánchez, & Castañeda, 2020).

Es así como según afirman Martin & Marsh (2006), la resiliencia académica consta de cinco dimensiones según Martin y Marsh (2006), las cinco “Cs”: Confianza (creencia en uno mismo), Control, Calma (baja ansiedad), Compromiso (persistencia) y Coordinación (planificación). Para lograr que los estudiantes sean resilientes académicamente, se deben trabajar cuatro aspectos básicos: incremento de la confianza, aumento del control por parte del alumno (lugar de control interno), acrecentar el compromiso respecto a las metas y reducir el miedo al fracaso.

La psicoeducación como herramienta de resiliencia

Todo proceso de desequilibrio emocional, mental o físico en los individuos requiere de atención y de un adecuado uso de estrategias que permitan minimizar los impactos de los

factores causantes de tales desequilibrios. Es así como la “Psicoeducación” se constituye en una herramienta de referencia imprescindible para cualquier proceso terapéutico que permita desarrollar las habilidades de afrontamiento o resiliencia, especialmente cuando se derivan de situaciones de alto impacto de estrés como es el caso de los desequilibrios generados en los estudiantes universitarios durante su ingreso y desarrollo de vida académica.

El término de “psicoeducación” fue apropiado por Donley (1911, cit pot Tena, 2020) al referir que se trata de procedimientos psicoterapéuticos apuntan a un fin definido: lograr un reajuste, una reorganización para una adaptación armoniosa y facilitar su reeducación psíquica. Según Montiel & Guerra (2015), el inicio y amplio uso del trabajo psicoeducativo lo constituyeron las necesidades de las familias de los enfermos de esquizofrenia, a partir de la labor desarrollada entre sus miembros, unida al uso de técnicas más eficaces en el control del estrés.

Al respecto existen varias definiciones asociadas al término “psicoeducación”, algunas especialmente orientadas a la salud mental, otras al cuidado emocional, desequilibrios alimenticios, o como apoyo informativo a las familias, o también como estrategia de autoayuda. Por ejemplo:

- a) (...) implica un proceso educativo mediante el cual el facilitador particulariza sumariamente información científica actual y relevante a fin de responder preguntas acerca del origen, evolución y óptimo abordaje de un padecimiento desde su entorno e implica también consejería y entrenamiento en técnicas para afrontar el problema (Bäuml, et al, 2006).
- b) Un proceso de acción continuo, dinámico, integral e integrador, dirigido a todas las personas, en todos los ámbitos, facetas y contextos a lo largo de su ciclo vital y con un carácter fundamentalmente social y educativo. Esta concepción parte de una postura holística, comprensiva, ecológica, crítica y reflexiva. No sólo debe ayudar, sino también mediar, interrelacionar y facilitar distintos procesos de transformación y/o cambio social o persona (Erausquin, Denegri & Michele, 2014).
- c) La psicoeducación, por lo tanto, nace a partir de una necesidad clínica: dotar al paciente de herramientas que le permitan ser más proactivo en la comprensión y tratamiento de su TB, con la finalidad de reducir el número y duración de recaídas, y evitar ingresos (Colom, 2011).

- d) Proceso educativo orientado a estimular los recursos psicológicos en las personas portadoras o no de enfermedades teniendo como referentes sus necesidades (Montiel & Guerra, 2016).
- e) El modelo de psicoeducación plantea una forma de dar solución a los sucesos estresantes contingentes que se presentan en la vida cotidiana y de difícil resolución para el individuo en su rol de cuidador, considerando este como el papel o función que cumple la persona en la sociedad según su situación, por ejemplo, una mujer puede ser hija, esposa, madre, abogada, cuidadora. La función puede cambiar y debe adaptarse al nuevo rol que desempeñe (Cuevas & Moreno, 2017)
- f) Debe concebirse como un proceso planificado, escalonado, bilateral, activo y proyectado hacia al futuro, a estimular la autoconciencia y favorecer la autoeducación. Permite la integración sistémica de los métodos que se utilicen para el logro de los objetivos propuestos (Fernández, 2017)
- g) Es el proceso por el que la persona tiene la posibilidad de desarrollar potencialidades propias en base al descubrimiento de sus fortalezas. Este proceso le lleva a ser capaz de analizar y enfrentarse a las situaciones cotidianas de una forma más adaptativa a como lo venía haciendo (Tena, 2020)
- h) (...) como una aproximación terapéutica, en la cual se proporciona al paciente y sus familiares información específica acerca de su enfermedad, tratamiento y pronóstico, basados en evidencia científica actual y relevante para el abordaje de la patología (Godoy, et al, 2020)

Como se aprecia la “psicoeducación” constituye una estrategia de ayuda psicológica en la que no solo se brinda información al paciente y sus familiares, sino que también permite ofrecer orientaciones de acciones de cambio conductual, en tanto se hace referencia a aquellos los procesos cognitivos, biológicos y sociales particulares de cada individuo y de esta manera mejorar la autonomía y mejorar la calidad de vida respecto a la situación que deben afrontar. De allí que Tena (2020) afirma que en esencia, “todo proceso psicoterapéutico es un proceso psicoeducativo para el paciente con lo que pasa de receptor de una técnica, a actor esencial del cambio personal y clínico” (p.30).

El amplio uso de la psicoeducación como modalidad terapéutica ha tenido fue ganando éxito. Si bien es cierto que se inició como demanda relacionada con el tratamiento de los propios pacientes que reclamaban atención a las personas portadoras de la patología, se fue expandiendo a diferentes tipos de abordajes: individual, familiar, de pareja y grupal al plantear la necesidad de una combinación óptima de las potencialidades de autoayuda de los afectados y sus familiares, por un lado, y de los profesionales de la salud, por otro, con lo cual se apostó así por una relación triangulada en el tratamiento a estas personas (Bulacio, Vieyra & Mongiello, 2008).

Al respecto, Colom (2011), indica que se pueden destacar dos modalidades en la psicoeducación, la informativa y la conductual:

Los programas de “psicoeducación informativa” suelen ser breves o muy breves (alrededor de cinco a seis sesiones); como su nombre lo indica, priorizan la transmisión de información acerca de la enfermedad por encima de otros elementos (como el modelado, el cambio de actitudes, la reestructuración de modelos de enfermedad, etc.) y tienen una eficacia limitada.

Por el contrario, la psicoeducación “conductual” se suele caracterizar por programas largos —porque, al fin y al cabo, el cambio al que aspira también es mayor—, en los que se priorizan aspectos como el trabajo práctico en la detección e intervención precoces ante un nuevo episodio, manejo de síntomas, regularidad de hábitos, reestructuración de prejuicios acerca de la enfermedad, identificación de desencadenantes, etc. Sus medidas de eficacia suelen ser variables clínicas “duras”: número de episodios, duración, número de hospitalizaciones, lo que permite que el clínico se sienta más seguro de su implementación (Colom, 2011, p-149).

Tal y como se aprecia, el abordaje psicoeducativo no solo abarca el diagnóstico de enfermedades, sino que permiten aportar alternativas para intervenir de forma especializada situaciones cotidianas de la vida de las personas que pueden complejizarse por el desconocimiento que implica normalizar crisis emocionales y de salud, como las que presentan los estudiantes universitarios durante su tránsito de formación académico. Por tal motivo, la psicoeducación se presenta como una estrategia de especial efectividad en el abordaje resiliente de aquellos estudiantes universitarios que evidencias situaciones de estrés académico, y de esta manera lograr un “mejor entendimiento y claridad de un problema para prevenir aspectos dañinos para la persona como podrían ser síntomas psicológicos o trastornos emocionales y físicos (Bulacio, et al., 2008) y lograr una mejor calidad y bienestar de vida.

Técnicas psicoeducativas para la resiliencia en el contexto universitario

Los estudiantes universitarios se enfrentan al ingresar y avanzar en el contexto universitario a diferentes situaciones que generan crisis de identidad, inestabilidad emocional, riesgos de malos hábitos o afectaciones en la salud física. Es así como Sánchez et al (2014), señalan siete tareas que los estudiantes deben fortalecer en el desarrollo de formación universitaria:

1. Adquisición de competencia: Es decir, desarrollar habilidades intelectuales, físicas, manuales, de relaciones sociales y personales que faciliten su adaptación.
2. Manejo de emociones: Capacidad para aprender a reconocer y controlar en forma eficaz los propios sentimientos, en especial los que se relacionan con el sexo y la agresividad. Asimismo, para identificar como, cuando, donde y con quien se puede decir, hacer y expresar determinadas acciones y actitudes.
3. Lograr la autonomía: Consiste en aprender a vivir y tomar decisiones sin el apoyo y presencia de los padres. También actuar de forma independiente sin la compañía, apoyo, aprobación y afecto de los familiares cercanos.
4. Establecer la propia identidad: Se trata de un proceso de construcción del adolescente que le permite reconocer sus propias características, sus necesidades físicas, su apariencia y su identificación sexual.
5. Adquisición de libertad en las relaciones interpersonales: En esta etapa el joven debe aprender a ser menos ansioso, menos defensivo y vulnerable, así como a tener la capacidad de ser más espontáneo, amistoso y confiado como producto de la aceptación de sus propias características.
6. Reconocimiento de propósitos: Debe lograr tener mayor claridad en sus planes vocacionales y aspiraciones intelectuales, así como en el ámbito cultural y recreativo. Desarrollar la aptitud para establecer las metas e intereses en la propia vida.
7. Desarrollo de la integridad: Que le exige elaborar el conjunto de creencias y valores que sirven como guías del comportamiento individual.

Alcanzar estas tareas no siempre es posible de manera independiente por lo que el apoyo psicoeducativo representa una ayuda importante que permita lograr el afrontamiento de las situaciones que generen el estrés académico. A continuación se plantearán una serie de recomendaciones que no intentan cerrar el debate al respecto, pero que ofrecen algunas luces de

las diferentes estrategias que la psicoeducación puede implementar para potenciar la resiliencia en la formación universitaria.

a) Psicoeducación informática

- i. Programas de charlas informativas presenciales y/o virtuales sobre el estrés académico y sus consecuencias
- ii. Cartelera informativa sobre estrategias de afrontamiento del estrés académico
- iii. Creación de círculos de narrativas testimoniales sobre la experiencia de estudiantes en formación y egresados al superar las distintas situaciones de estrés académico.
- iv. Desarrollo de talleres estudiantiles sobre la Resiliencia y sus estrategias en el ámbito universitario
- v. Jornadas de Charlas de personajes de diversos ámbitos (deportivos, artes, Salud, entre otras) para relatar su experiencia resiliente ante situaciones de vida específicas
- vi. Elaboración, divulgación y promoción de trípticos impresos y digitales informativos.

b) Psicoeducación conductual

- i. Ofrecer atención individualizada o “counseling” a los estudiantes realizada por los grupos de orientadores o psicólogos del servicio de bienestar estudiantil universitario, la cual refiere un proceso psicológico de ayuda a la persona en la interpretación de la información educativa, en conexión con sus propias habilidades intereses y expectativas. (Bisquerra-Álcina, 1998)
- ii. Establecer jornadas de consulta para atención especializada en el estrés académico. Aquí el consultante se transforma en mediador con el o los destinatarios de la intervención, y con y sobre él trabaja el agente psico y socio-educativo consultado principalmente. Comparte con el modelo de programas su carácter preventivo y de desarrollo.
- iii. Desarrollar programas de animación socio-cultural donde el o los agentes psicoeducativos multidisciplinares participen como parte de un proceso comunitario de gestión de recursos y estrategias para el logro de objetivos compartidos en la comunidad universitaria.
- iv. Programa de establecimiento de metas con estudiantes diagnosticados con estrés académico por la unidad de bienestar o atención estudiantil universitaria. Consiste en,

de un modo estructurado y operativo, enseñar a los estudiantes a enfrentar los problemas de manera más constructiva, sustituyendo las conductas habituales por conductas más positivas (Fernández, 2010)

- v. Desarrollo y promoción de actividades sociales y de ocio entre los estudiantes universitarios en forma regular, a los fines de motivar la participación e integración en otro tipo de actividades además de las académicas.
- vi. Ofrecer sesiones de Terapia Conductual : Según Fernández (2010) ese tipo de estrategia defiende que las habilidades de afrontamiento hacen competente a la persona para acometer los retos de la vida cotidiana. Basándose en las teorías del aprendizaje social y aplicando técnicas conductuales, este modelo se estructura, de forma directiva, en torno a un proceso que incluye: evaluación de capacidades y déficit de cada miembro de la familia y del grupo familiar, definición de objetivos de trabajo, psicoeducación, práctica repetida del comportamiento a emitir, modelado, ensayo conductual, reforzamiento y asignación de tareas entre sesiones. La duración del tratamiento es variable. Las sesiones se realizan una o dos veces a la semana durante los tres primeros meses, y posteriormente las sesiones pasan a ser quincenales durante otros tres meses. Al final las sesiones serán mensuales durante un periodo de tiempo no inferior a un año.

Reflexión final

La formación universitaria lleva implícito el afrontamiento por parte de los estudiantes de importantes desafíos relacionados con las exigencias propias de un nivel educativo altamente demandante. De este modo, los exámenes, la responsabilidad de la entrega de asignaciones, el ajuste de los horarios, el acoplamiento con el tiempo familiar o laboral, el pago de matrículas, la adquisición de recursos económicos, tecnológicos, libros, entre otros, son reportados en varios estudios como factores generadores de estrés académico, los cuales a su vez pueden degenerar en desequilibrios que varían desde desajustes físicos y emocionales, hasta la ingestas abusiva de sustancias nocivas para la salud.

Siendo que los estudiantes universitarios en formación constituyen a todas luces en la población profesional activa de los países, no cabe duda que “universidades deben convertirse en centros resilientes que les permitan a sus discentes desarrollar todo su potencial

cognitivo, personal y social para que tanto ellos como la sociedad se vean beneficiados” (Florez & Vilchez, 2020; p.39).

Ser un centro resiliente implica potenciar en los estudiantes y docentes las posibilidades para afrontar y aprender de los episodios traumáticos, y lograr una mejor versión de sí mismo, por lo que la resiliencia en este caso debería entenderse como:

un proceso reflexivo frente a aquellas situaciones en las que a pesar de un sinnúmero de emociones frente a ellas, hemos logrado salir airosos y llenos de experiencia, como consecuencia de una comprensión distinta acerca de los eventos difíciles una habilidad que se posee para recuperarse del estrés y la crisis, la cual se puede manifestar como optimismo y determinación, y se evidencia en cualquier sistema por el soporte que se crea para resolver los problemas de una forma creativa ... una disposición de las personas para resignificar esa realidad y empiecen a narrarse de forma diferente ... nos permite ver las actitudes, pensamientos y emociones que interjuegan a la hora de asumir una situación difícil (Cuervo, Hortúa & Gil, 2007, p. 336).

Desde esta perspectiva la psicoeducación representa una estrategia de excepción utilidad al fomentar la resiliencia en los estudiantes universitarios durante su desarrollo formativo académico, en tanto instrumentaliza acciones informativas y psicoconductuales para posibilitar y fomentar aquellas habilidades que inviten al reconocimiento, aprovechamiento y potenciación de los aspectos positivos con los que cuentan los seres humanos en su individualidad, pero también en su contexto, en la búsqueda de su propio desarrollo. Todo ello en aras de lograr el bienestar biopsicosocial al superar las adversidades, lo que consecuentemente crea calidad de vida.

Referencias

- Acevedo, V. E., & Ochoa, H. M. (2005). Resiliencia y escuela. *Pensamiento psicológico*, 1(5), 21-35. <https://www.redalyc.org/pdf/801/80100503.pdf>
- Armenta, L., Quiroz, C., Abundis, F. & Zea, A. (2020). Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Revista Espacios* 41(48), 402-415. <https://doi.org/10.48082/espacios-a20v41n48p30>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129. <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol9num3/art6vol9no3.pdf>
- Bäumel, J., Froböse, T., Kraemer, S., Rentrop, M. & Pitschel-Walz, G. (2006). Psychoeducation:

- A basic psychotherapeutic intervention for patients with schizophrenia and their families. *Schizophrenia Bulletin*, 32(1), 1-9. doi: 10.1093/schbul/sbl017
- Bulacio, J. M., Vieyra, M. C. & Mongiello, E. (2008). El uso de la Psicoeducación como estrategia terapéutica. Extraído el 27 de enero de 2015 desde www.fundacioniccap.org.ar/investigacion.php
- Bisquerra Alzina R. (1998) *Modelos de Orientación e Intervención Psicopedagógica*. Barcelona: Editorial Praxis.
- Calais, S. L., Carrara, K., Brum, M. M., Batista, K., Yamada, J. K., y Oliveira, J. R. S. (2007). Stress entre calouros e veteranos de jornalismo. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 24(1), 69-77. http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2007000100008
- Caldera Montes, J.F., Aceves Lupercio, B.I., & Reynoso González, Ó.U.. (2016). Resiliencia en estudiantes universitarios. Un estudio comparado entre carreras. *Psicogente*, 19(36), 227-239. <https://doi.org/10.17081/psico.19.36.1294>
- Colom, F. (2011). Psicoeducación, el litio de las psicoterapias Algunas consideraciones sobre su eficacia y su implementación en la práctica diaria. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 40, 147S-165S. <http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v40s1/v40s1a10.pdf>
- Cuervo, J., De La Hortúa, Y. y Gil, G. (2007). Comprensiones en torno a la resiliencia desde la política pública y textos de algunas organizaciones no gubernamentales con sede en Bogotá que trabajan con familias en situación de vulnerabilidad. *Revista Diversitas*, 3(2), 335-348.
- Erausquin C., Denegri A. y Michele J. (2014). *Estrategias y modalidades de intervención psicoeducativa: historia y perspectivas en el análisis y construcción de prácticas y discursos*. Material Didáctico Sistematizado. <https://www.aacademica.org/cristina.erausquin/195>
- Fernández Blanco, J. (2010) Modelos de intervención con familias de personas afectadas por una enfermedad mental grave y duradera. INFOCOP . Posteadó el 05/05/2010 . https://www.infocop.es/view_article.asp?id=2880#:~:text=El%20Modelo%20de%20Ander%20son.,emoci%C3%B3n%20expresada%20y%20comunicaci%C3%B3n%20desviada.
- Fernández Castillo, E. (2017). *Estrategia psicoeducativa para la prevención del consumo de alcohol en estudiantes universitarios* (Doctoral dissertation, Universidad Central “Marta

- Abreu” de Las Villas. Facultad de Ciencias Sociales. Departamento de Psicología).
<https://dspace.uclv.edu.cu/handle/123456789/8267>
- Fínez Silva, M. J. & Morán Astorga, M. C. (2015) La resiliencia y su relación con salud y ansiedad en estudiantes españoles. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1 (1) 409-416.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349851779041>
- Flórez, L. López, J. & Vílchez, R.A.(2020). Niveles de resiliencia y estrategias de afrontamiento: reto de las instituciones de educación superior. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 35-47.
<https://doi.org/10.6018/reifop.438531>
- Cuevas-Cancino, J. J., & Moreno-Pérez, N. E. (2017). Psicoeducación: intervención de enfermería para el cuidado de la familia en su rol de cuidadora. *Enfermería universitaria*, 14(3), 207-218. . <http://dx.doi.org/10.1016/j.reu.2017.06.003>
- García del Castillo, J. A.; García del Castillo-López, Á.; López-Sánchez, C.; Díaz, P. C.(2016) Conceptualización teórica de la resiliencia psicosocial y su relación con la salud Salud y drogas, 16 (1) 59-68. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83943611006>
- Godoy, D., Eberhard, A., Abarca, F., Acuña, B., & Muñoz, R. (2020). Psicoeducación en salud mental: una herramienta para pacientes y familiares. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 31(2), 169-173. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2020.01.005>
- Lal, K. (2014). Academic Stress Among Adolescent in Relation to Intelligence and Demographic Factors. *American International Journal of Research in Humanities, Arts and Social Sciences*, 5 (1), 123-129. <https://bit.ly/3N5vnW2>
- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205–220. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.53.2.205>
- Martin, A. J. (2013). Academic buoyancy and academic resilience: Exploring ‘everyday’ and ‘classic’ resilience in the face of academic adversity. *School Psychology International*, 34(5), 488-500. <https://doi.org/10.1177/0143034312472759>
- Martin, A., y Marsh, H. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychology in the Schools*, 43 (3), 267-281. <https://doi.org/10.1002/pits.20149>

- Montiel, V., & Guerra, M. V. (2016). La psicoeducación como alternativa para la atención psicológica a las sobrevivientes de cáncer de mama. *Revista Cubana de Salud Pública*, 42(2), 332–336. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-34662016000200016&script=sci_arttext&tlng=pt
- Moreno-Treviño, J., Hernández-Martínez, J., & García-Gallegos, A. (2022). Estrés académico de estudiantes universitarios de Economía: estresores, síntomas y estrategias. *Revista de Educación y Desarrollo*, 60, 19-28. https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/60/60_Moreno.pdf
- Pulido Rull, M. A. , Serrano Sánchez, M. L. S., Valdés Cano, E. V., Chavez Méndez, M. T. C., Hidalgo Montiel, P. H., & Vera García, F. V. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y salud*, 21(1), 31-37. <https://doi.org/10.25009/pys.v21i1.584>
- Renzi, D. (2010) *Paradigma de Resiliencia. Un aporte significativo en el abordaje de la problemática social de discapacidad*. Trabajo Final De Graduación . Licenciatura En Trabajo Social. Universidad Nacional de Luján. <https://ri.unlu.edu.ar/xmlui/handle/rediunlu/564>
- Restrepo, J., Sánchez, O. y Castañeda Quirama, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Psicoespacios*, 14 (24): 23-47, DOI: 10.25057/21452776.1331
- Romerate Loor, M. J., Villacreses Figueroa, V. P., Reyes Toala, N. A., Chávez Cedeño , J. D., & Ripalda Delgado, K. B. (2022). Resiliencia en el personal de enfermería durante la pandemia covid-19. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(2), 645-660. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i2.1912
- Sánchez Padilla, ML., Álvarez Chávez, A., Flores Cerón, T., Arias Rico, J., & Saucedo García, M. (2014). El reto del estudiante universitario ante su adaptación y autocuidado como estrategia para disminuir problemas crónicos degenerativos. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, 2(4). <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/article/view/754>
- Salvo-Garrido, S. I., Gálvez-Nieto, J. L., & Martín-Parihuén, S. S. (2021). Resiliencia académica: Comprendiendo las relaciones familiares que la promueven. *Revista Electrónica Educare*, 25(2), 365-382. <http://doi.org/10.15359/ree.25-2.20>
- Tena Hernández, F. J. (2020). Psicoeducación y salud mental. *Revista científicosanitaria*, 4(3), 36-45. https://www.revistacientificasanum.com/pdf/sanum_v4_n3_a5.pdf

- Uriarte Arciniega, J. de D. (2005) La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo. *Revista de Psicodidáctica*, 10 (2) 61-79
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17510206>
- Velásquez, G., & Aguayo, P. (2011). Factores Protectores Resilientes de los Estudiantes de la Licenciatura en Ciencias de la Educación de la UATx. XI Congreso Nacional de Investigación Educativa/ 16. Sujetos de la Educación. Ponencia (págs. 1-9). Monterrey, Nuevo León, México: COMIE, Consejo Mexicano de Investigación Educativa.
http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v11/docs/area_16/0467.pdf
- Vigoso Gómez, C. M., & Arias Gundín, O. (2018). Resiliencia, optimismo y burnout académico en estudiantes universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, 11(1), 47-59. doi:10.30552/ejep.v11i1.185