

Revista Científica Internacional

Fecha de presentación: 28/06/2020

Fecha de aceptación: 31/07/2020

Fecha de publicación: 09/08/2020

Como citar

Xocop, A. y Cardona M. (2020). El autocuidado emocional en la educación superior. Facultad de Humanidades, Universidad de San Carlos de Guatemala 3(1) 59-65. DOI: <https://doi.org/10.46734/revcientifica.v3i1.19>



REVISTA CIENTIFICA INTERNACIONAL
Centro de Investigación de la
Sociedad del Conocimiento

Volumen 3

Número 1

ISSN: 2708-8103

DOI: <https://doi.org/10.46734/revcientifica.v3i1.19>

El autocuidado emocional en la educación superior

Emotional self-care in higher education

Astrid Yessenia Xocop Morales y María Ileana Cardona de Chavac

Faculta de Humanidades, Universidad de San Carlos de Guatemala

ayes.xmorls@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-4787-873X>

Resumen

El presente artículo se escribió para dar a conocer los resultados de la tesis “Autocuidado emocional en la educación superior” el objetivo es identificar las estrategias que utilizan los estudiantes y los beneficios, en la formación profesional y personal. La investigación se realizó a partir de un proceso exploratorio, descriptivo, las técnicas que se utilizaron para recabar información fue la ficha de observación, un cuestionario de estructura de conductas de autocuidado para estudiantes de Psicología CCA0119, los instrumentos se aplicaron a la muestra de 21 estudiantes del último año de la carrera de Licenciatura en Psicología de la universidad Panamericana de la sede Chimaltenango. El principal hallazgo fue que los estudiantes no tienen información clara sobre el autocuidado, realizan diversas actividades placenteras que disminuyen los niveles de estrés sin saber que son parte de las estrategias de autocuidado emocional; se identificaron reacciones positivas a nivel físico, cognitivo, conductual y emocional que fomentan en los estudiantes seguridad, confianza y valía personal para desempeñarse como psicoterapeutas.

Palabras clave: autocuidado emocional, bienestar, calidad de vida, educación en salud, salud mental

Abstract

This article was written to present the results of the thesis “Emotional self-care in higher education”, the objective is to identify the strategies used by students and the benefits in professional and personal training. The research was carried out from an exploratory, descriptive process, the techniques used to gather information was the observation sheet, a questionnaire structure of self-care behaviors for students of Psychology CCA0119, the instruments were applied to the sample of 21 students of the last year of the Bachelor’s degree in Psychology at the Panamerican University of Chimaltenango. The main finding was that the students do not have clear information about self-care, they perform various pleasant activities that reduce stress levels without knowing that they are part of the emotional self-care strategies; Positive reactions were identified on a physical, cognitive, behavioral and emotional level that promote security, confidence and personal worth in students to perform as psychotherapists.

Keywords: emotional self-care, well-being, quality of life, health education, mental health

Introducción

El autocuidado emocional es una temática relevante, debido a que en la actualidad son más frecuentes los eventos catastróficos, emergencias sanitarias a nivel nacional, desastres naturales y personas o grupos afectados por los diversos tipos de violencia; la respuesta humanitaria a estos eventos es brindada comúnmente de manera voluntaria o como parte de su formación académica por estudiantes de psicología para aliviar, mitigar o evitar los efectos negativos en las víctimas, sin embargo, esta crea en los actores humanitarios una carga emocional que interfiere en la calidad de vida, disminuyendo el rendimiento académico.

Para evitar o mitigar los efectos negativos de la respuesta humanitaria en estudiantes de psicología es importante la aplicación de prácticas de autocuidado emocional, debido a que estos se enfrentan a experiencias cercanas a la práctica profesional, brindando acompañamiento psicosocial a personas que han sufrido experiencias dolorosas; la recurrencia a observar y escuchar problemáticas que no se pueden solucionar porque están fuera del control, ocasionan cambios a nivel conductual, físico, emocional y conductual en los psicoterapeutas profesionales y en formación. Por tal razón se hace importante propiciar condiciones de autocuidado emocional en la etapa formativa para mitigar los efectos negativos de la respuesta humanitaria. Con el estudio se indagaron e identificaron las estrategias de autocuidado emocional utilizadas por estudiantes de psicología y los beneficios de las mismas.

Los principales hallazgos evidenciaron que los estudiantes que participaron en el estudio no tienen información clara sobre la aplicación de estrategias de autocuidado emocional, realizaron de manera inconsciente diversas actividades que favorecen la salud mental, disminuyendo los niveles de estrés y cansancio mental. La actividades evidenciaron reacciones positivas a nivel físico, emocional, conductual y cognitivo; a nivel físico se evidenció aumento de energía, vitalidad y función eficiente del cuerpo; a nivel emocional el manejo y contención de emociones, a nivel conductual disciplina en actividades placenteras, un adecuado tiempo de descanso y sueño e integración a grupos sociales y a nivel cognitivo se evidenciaron mejoras en la memoria, capacidad de concentración, toma de decisiones.

Para la realización del estudio el autocuidado emocional en la educación superior fue necesario indagar en estudios previos, los resultados obtenidos se relacionan con el estudio realizado por (Gomá, et al. 2018) quienes refieren “se ha observado que las conductas de autocuidado se realizan para conseguir cuatro objetivos diferentes desconectar, drenar, sentirse bien e integrar lo que se vive a nivel laboral”. Los profesionales de la salud de cualquier área realizan prácticas nocivas para la salud mental, la realización de prácticas de autocuidado se realizan para la descarga del estrés y efectos negativos de la respuesta humanitaria. Para que puedan realizarlas es necesario que tanto profesionales como estudiantes de la salud tengan conocimiento del tema, este debe brindarse desde la formación académica (p. 9).

Hernández, et al. (2003) en los resultados del estudio autocuidado en profesionistas de salud refieren “los profesionistas de salud incurren en mayor porcentaje en prácticas nocivas para la salud en comparación con otros profesionistas universitarios, la formación profesional y académica es un elemento que influye de manera decisiva en el tipo de autocuidado que realice” (p.31). Así mismo los síntomas identificados en la investigación se relacionan con el estudio realizado por Rodríguez, et al. (2016) quienes refieren “la asistencia a los pacientes con un alto nivel de sufrimiento, afecta a los profesionales pudiendo dar lugar a lo que se ha definido en los últimos años como síndrome de burnout o fatiga por compasión” (p. 17).

Materiales y métodos

La investigación se realizó a partir de un proceso exploratorio, descriptivo, las técnicas que se utilizaron para recabar información fue la ficha de observación, un cuestionario de estructura de conductas de autocuidado para estudiantes de Psicología CCA0119, los instrumentos se aplicaron a la muestra de 21 estudiantes del último año de la carrera de Licenciatura en Psicología de la universidad Panamericana de la sede Chimaltenango.

Resultados

Los resultados se obtuvieron del cuestionario de conductas de autocuidado para estudiantes de Psicología CCA0119, este fue elaborado en base al modelo de bienestar integral de Actalliance (s.f.) que refiere a siete áreas que deben estar cubiertas, equilibradas e interrelacionadas siendo el área biológica, material, social, espiritual, cultural, emocional y material. El instrumento se aplicó en la Universidad Panamericana con sede en Chimaltenango, con estudiantes de último año de la carrera de la Licenciatura en Psicología, la población total fue de 21 estudiantes, que laboran en el sector privado como maestros de educación primaria o fisioterapeutas y en el sector informal. Los resultados se muestran a continuación:

Tabla 1. Distribución de la población participante en el estudio

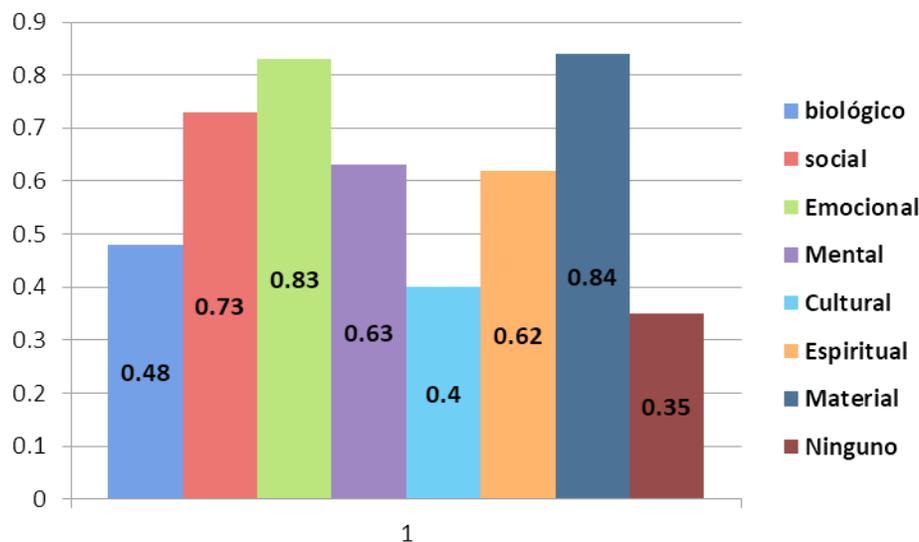
	Género		Estado civil y edades			
	Cantidad	Porcentaje	Soltero(a)	Edades	Casado (a)	Edad
Femenino	18	85%	15	20-49	3	24-36
Masculino	3	15%	2	27	1	42
Total	21	100%	17		4	

Fuente: Xocop (2020). Con base al CCAE0119.

En la muestra participaron 18 mujeres y 3 hombres, en su mayoría solteros. El estudio evidenció que el 80% de los estudiantes no tiene información clara del tema, aplican diversas estrategias que disminuyen los niveles del estrés y fortalecen los recursos internos para afrontar experiencias difíciles sin saber que están implementando técnicas de autocuidado emocional para su bienestar integral.

El 20% tienen conocimientos del autocuidado emocional, información que han obtenido a través de actividades formativas extracurriculares, lo que significa que el autocuidado emocional no es parte de la formación académica de los profesionales de la salud mental, es por ello necesario que existan espacios para el agenciamiento de acciones de autocuidado emocional a través del reconocimiento de situaciones de riesgo, sobre cargas emocionales, reacciones físicas negativas y el autoconocimiento de fortalezas, potencialidades y toma de decisiones en el ámbito académico, laboral y personal.

Figura 1. Resumen global de autocuidado emocional



Fuente: Xocop (2020). Con base al CCAE0119.

El gráfico indica el porcentaje de aplicación de estrategias de autocuidado en las áreas del bienestar emocional; las áreas que resaltan son el emocional y material, los estudiantes realizan actividades que favorecen el autoconocimiento, dominio propio y la satisfacción de necesidades materiales de vivienda, trabajo y estudios. Las áreas con menor aplicación de autocuidado son el área biológica y cultural, son pocos los estudiantes que realizan actividades que benefician el funcionamiento general del cuerpo y aspectos culturales que involucran los modelos aprendidos de creencias. La mayoría de estudiantes indicó que estas actividades no las realizan de manera consciente. El 35% de los estudiantes no realiza ninguna acción para su autocuidado emocional.

Los resultados obtenidos revelaron que existe desequilibrio entre las siete áreas del bienestar integral, la mayoría de estudiantes no aplican de forma consciente estrategias para su autocuidado emocional, lo que significa que existe la oportunidad de implementar en su proceso de formación profesional cursos o talleres psicoeducativos, puesto que han escuchado del tema pero no lo manejan ni lo utilizan, respecto a ello el instrumento aplicado evidenció que todos los estudiantes tienen interés en aprender, ampliar sus conocimientos y aplicar estrategias de autocuidado emocional, por lo que asistirían a talleres psicoeducativos dentro o fuera del centro universitario.

Las estrategias de autocuidado que la mayoría de los participantes del estudio se enmarcan en las áreas emocional, material y social, están basadas en la realización de reuniones de supervisión y discusión de casos estas son realizadas cada 15 días, en estas reuniones tienen la oportunidad de expresar las reacciones emocionales que surgen de la atención de casos difíciles de sobre llevar. Tener un proceso individual de psicoterapia también resalta en la mayoría de estudiantes, esto posiblemente lo realizan como uno de los pasos que deben realizar como requisito de graduación, no obstante, este proceso es favorecedor para la salud mental y el bienestar integral pues adquieren recursos internos para la identificación, manejo y contención de emociones .

Respecto al área material la mayoría de estudiantes refieren contar con material y equipo necesario para desarrollar con eficacia su práctica psicológica, manejan diversos instrumentos y herramientas para la evaluación y diagnóstico de pacientes y consideran que las instalaciones en las que realizan la práctica tienen las condiciones necesarias para atender a pacientes, lo que aporta significativamente a su bienestar emocional pues al estar cubiertas las necesidades materiales (en el centro de práctica) se enfocan en buscar la evolución de los pacientes que atienden. Sin embargo, los recursos económicos con los que cuentan son limitados, por lo que atravesar por crisis económicas su desempeño académico puede disminuir, sino logran controlar adecuadamente las emociones. Lo que demuestra que el contar con el área material cubierta influye significativamente en el área emocional, ambos se interrelacionan y uno no puede existir sin el otro.

En un nivel medio de autocuidado se encuentran las áreas mental y espiritual con 63% y 62% de aplicación de técnicas de autocuidado, los estudiantes están flexibles al cambio, tienen conocimientos de sus habilidades y capacidades, están dispuestos a aprender y desaprender, acuden a las creencias espirituales de divinidad y consejo de líderes religiosos en momentos difíciles, estas prácticas posibilitan la reanudación de actividades y el afrontamiento de crisis .

El estudio demostró bajos niveles de autocuidado en las áreas biológicas y culturales con el 48% y 40% respectivamente. La carga académica y laboral ocupan la mayor parte del tiempo de los estudiantes, limitando los períodos para la realización de ejercicios físicos, la alimentación adecuada, manifestando cambios en los patrones de sueño y restando importancia a la realización de actividades placenteras como la pintura, la música, el baile, entre otras.

Al no existir balance en las siete áreas del bienestar y no tener una adecuada descarga del estrés y cansancio a través del ejercicio, sueño y alimentación, se observan consecuencias a nivel físico con reacciones como dolores recurrentes de cabeza u otras partes del cuerpo, problemas digestivos, enfermedades respiratorias o náuseas y mareos. Para una adecuada salud mental en un individuo es necesaria la satisfacción de necesidades de manera integral, la evaluación y el autoconocimiento de habilidades y recursos personales y el reconocimiento de los componentes psicosociales para asegurar el bienestar individual y grupal.

Los beneficios de la aplicación de técnicas de psicoterapia se manifiestan a nivel conductual, cognitivo, físico y emocional. A nivel físico se presenta aumento de energía, vitalidad y función eficiente del cuerpo; a nivel emocional está la identificación, manejo y contención de emociones, a nivel conductual se manifiesta la disciplina en actividades placenteras, un adecuado tiempo de descanso y sueño e integración a grupos sociales y a nivel cognitivo se evidencian mejoras en la memoria, capacidad de concentración y toma de decisiones. Es necesaria la seguridad, participación y desarrollo individual de los estudiantes en las siete áreas del bienestar para que exista equilibrio entre ellas y así brindar una atención de calidad a la población que requiere los servicios de psicoterapia.

Discusión

Los datos recabados indican que los estudiantes participantes en el estudio no tienen información clara sobre el autocuidado, realizan diversas actividades placenteras que disminuyen los niveles de estrés sin saber que son parte de las estrategias de autocuidado emocional, consideran importante ampliar conocimientos respecto al tema e implementar como parte de su cotidianidad la utilización de técnicas y estrategias para su autocuidado emocional y con ello brindar una atención psicoterapéutica de calidad. El poco conocimiento en este caso puede deberse a la ausencia de formación del tema en los espacios académicos, por lo que resulta importante implementar a nivel institucional capacitaciones a docentes en la temática del autocuidado emocional para que la información pueda ser replicada a los estudiantes y con ello fortalecer la formación profesional.

Las estrategias de autocuidado emocional utilizadas en mayor porcentaje por los estudiantes de psicología corresponden a las áreas material, emocional y social, específicamente realizan actividades como las reuniones por equipos de centros de práctica psicológica en las que pueden expresar emociones y sentimientos que surgen de la atención psicoterapéutica que brindan, participan en talleres y conferencias extracurriculares para el crecimiento profesional en las que aprenden técnicas para el manejo y contención emocional, muchos estudiantes reciben atención psicoterapéutica, mismo que es un requisito de graduación y formación profesional; este proceso ha favorecido la salud mental ya que adquieren herramientas personales para afrontar crisis emocionales personales y académicas.

Las reacciones positivas identificadas a nivel físico, cognitivo, conductual y mayoritariamente emocional, fomentan en los estudiantes seguridad, confianza y valía personal para desempeñarse como psicoterapeutas, estas impulsan a crear espacios para relaciones de apoyo y la autorregulación corporal y emocional, mismas que deben aprovecharse por supervisores de práctica psicológica y demás docentes, para recopilar experiencias y generar una guía o manual para la aplicación de técnicas de autocuidado emocional al que tengan acceso todos los estudiantes de psicología y demás áreas humanitarias, que permitan contribuir a la salud integral de los estudiantes.

Agradecimientos

La elaboración del estudio fue posible gracias a la Universidad Panamericana con sede en Chimaltenango y a las autoridades educativas por la accesibilidad y el espacio para la realización del trabajo de campo. A los estudiantes del último año de la Licenciatura en Psicología jornada sabatina, ciclo académico 2019 por su apertura, disposición y confianza al brindar información personal; el agradecimiento especial al Maestro José Bidel Méndez por su guía y orientación en los cursos Seminario de Tesis I, II y Tesis, por la dedicación, paciencia y amor a la investigación y docencia, a la Dra. Iliana Cardona de Chavac y la Dra. Carmen Alicia Diéguez por su asesoría y revisión, la dedicación y tiempo para la orientación del estudio.

Referencias

- Actalliance. (s.f.). Servicio Psicosocial Basado en la Comunidad. Ginebra, Suiza, Suiza: actalliance.
- Gomá Rodríguez, I., María Cantera, L., y Pereira de Silva, J. (2018). Autocuidado de los profesionales que trabajan en la erradicación de la violencia de pareja. *Perspectivas, individuo y sociedad*, 17(1), 1-12.
- Hernández, I., Arenas, L., Martínez, P. y Menjivar, A. (2003). Autocuidado en profesionistas de la salud y profesionistas universitarios. *Red de revistas científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*, 13(3), 26-32.
- Mathes Cane, P. (2006). *Alcanzando el bienestar, sanando el trauma*. Guatemala: Q'anilsa Ediciones.
- Rodríguez Martín, M., Arce Elorza, M., Zugadi Bárcena, A., Arrieta Astorkia, A., Álvarez Gaminde, O., Labrada Lerma, A., . . . Iriarte de Pedro, M. (2016). Autocuidado del profesional de salud. *Psicooncología*, 13, 1-47.

Sobre la autora

Astrid Yessenia Xocop Morales es licenciada en psicología graduada de la Universidad de San Carlos de Guatemala, especialista en psicotrauma, con cierre de pensum de la maestría en Docencia Universitaria, con experiencia en el acompañamiento psicosocial y respuesta humanitaria en emergencias generadas por desastres naturales, violencia, flujos migratorios y docente universitaria.



Este texto está protegido por una licencia
[Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Es libre para compartir, copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato y adaptar el documento, remezclar, transformar y crear a partir del material para cualquier propósito, incluso comercialmente, siempre que cumpla la condición de atribución: debe reconocer el crédito de una obra de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace.