

“Cultivando el Bienestar en la Vida Universitaria”.

Valoraciones de las y los estudiantes que participaron del ciclo de apoyo al primer año en la Universidad de Chile.

Línea Temática: Prácticas de integración universitarias para fomentar la permanencia y la reducción del abandono

Autores: Karla Reyes Espinoza y Rodrigo Rebolledo Maureira

Resumen: El siguiente trabajo da cuenta de las valoraciones de las y los participantes al ciclo de talleres “Cultivando el Bienestar en la Vida Universitaria”. Iniciativa de acompañamiento implementada por el Programa de Consejería Estudiantil de la Unidad de Aprendizaje, del Departamento de Pregrado (DEPREG) que se desarrolló en el contexto de enseñanza remota de emergencia, producto del COVID -19 y que buscó enriquecer la experiencia de ingreso de la cohorte 2020 y 2021, a través de la apertura de espacios formativos, que promovieran el bienestar psicológico (Ryff, 1989) desde el encuentro entre estudiantes, el autoconocimiento, el abordaje de temáticas vinculadas al primer año y la adquisición de herramientas de afrontamiento, sobre todo en un contexto de enseñanza virtual. La experiencia buscó además contribuir a la formación integral¹ y está en el marco de los esfuerzos institucionales por promover entornos saludables para el aprendizaje y una cultura de autocuidado, de prevención, promoción y atención de la salud mental en la comunidad universitaria. Además, la literatura sobre permanencia también muestra la relevancia de las variables de salud mental en la propensión al abandono (Caballero-Domínguez et al, 2018)

En los principales resultados del estudio descriptivo exploratorio se observa que el Ciclo fue altamente valorado por su enfoque práctico, relacional y reflexivo y que las temáticas abordadas fueron de interés de distintos grupos de estudiantes, ya que se inscribieron jóvenes de diferentes carreras, cohortes de ingreso, vías de admisión, zonas del país y procedencia educativa. Se releva el potencial transformador del espacio desde impulsar cambios, brindar alivio, calma y una visión positiva sobre el futuro a quienes participaron. Y también se pudo establecer que los resultados se vinculan con 4 dimensiones del bienestar psicológico; autoaceptación; relaciones positivas; dominio del entorno; crecimiento personal.

Palabras claves: Bienestar/ integración universitaria / apoyo a la permanencia / salud mental

Introducción

El ingreso a la educación superior constituye una etapa clave en la vida de miles de jóvenes y está cargada de distintas tensiones² que impactan el primer año (Universities UK, 2015). Factores como la desinformación sobre el nuevo nivel educativo, la desmotivación de los estudiantes que no ingresan a la carrera deseada, los estereotipos sobre la vida universitaria

¹ Uno de los principios orientadores del Modelo Educativo. Vicerrectoría de Asuntos Académicos. (2018) Modelo educativo. 2da. Chile: Departamento de Pregrado.

² Separarse de familiares y amigos, cambiar de contexto cultural o geográfico; enfrentarse a modos desconocidos de aprendizaje; manejar circunstancias financieras distintas; balancear los estudios con ser padre o madre o trabajar.

(Laya, 2015), organizar bien el tiempo para responder a las múltiples tareas, fomentar la autonomía y tener las competencias necesarias para enfrentarse a estresores³ son algunos de los elementos que complejizan la transición.

Cumplir con las demandas propias del contexto universitario ha generado un fuerte impacto en la salud mental de las y los estudiantes⁴ y por tanto la atención a esta temática ha cobrado fuerza dentro de las instituciones de educación superior (IES) durante los últimos 10 años. Un estudio de prevalencia de Barrera & San Martín (2021) establece que los principales problemas de salud mental que afectan a las y los universitarios chilenos son el estrés (53%), la depresión (46%), y la ansiedad (45%). y por tanto adquiere cada vez más relevancia incorporar las variables de salud mental en la mirada sobre la deserción ya que podrían guardar relación con la propensión al abandono de la carrera (Caballero-Domínguez et al., 2018).

La Universidad como factor protector

Si bien se reconoce que la experiencia universitaria genera muchos retos y desafíos, también ofrece oportunidades para el desarrollo personal, como para adquirir destrezas y herramientas que faciliten alcanzar la autonomía (Universidad de Chile, 2020). Esto ya que dentro de las IES se esconde un enorme potencial para promover la salud y el bienestar a través de sus políticas y prácticas (Bennasar, 2012).

El enfoque de la promoción resulta clave, sobre todo porque la demanda por atención en salud mental ha registrado un aumento sostenido⁵ en los últimos años, tensionando los centros de atención, más en el contexto de pandemia⁶, y la psicoeducación entonces, adquiere un valor mayor, ya que logra un efecto positivo en el malestar psicológico en estudiantes con sintomatología leve (Conley & Kirsch, 2015).

En la U. de Chile, la preocupación por la salud mental originó la creación de una Comisión Triestamental (2019) cuyo trabajo investigativo permitió pesquisar los factores protectores con los que la organización cuenta, levantar propuestas de intervención de corto, mediano y largo plazo para avanzar en el desarrollo de una cultura de autocuidado, de prevención, promoción y atención de la salud mental en la comunidad universitaria, teniendo como principio orientador “*entender la salud mental como promoción del bienestar y la calidad de vida, no solo como atención de la enfermedad*”. (Universidad de Chile, 2020, p. 36)

En este marco, la promoción del bienestar psicológico se levanta como una de las líneas a desarrollar, y es por ello que desde el Programa de Consejería de la Unidad de Aprendizaje⁷

³ Tales como abandonar el núcleo familiar, la inestabilidad económica, responder a expectativas personales y familiares, compatibilizar estudios con crianza y/o trabajo, entre otros (Baader et al., 2014; Barrera-Herrera & Vinet, 2017; Micin & Bagladi, 2011)

⁴ Según reporta la Organización Mundial de la Salud (OMS), los trastornos más prevalentes en esta población son los depresivos (18,5%), de ansiedad generalizada (16,7%), junto con el trastorno por uso de alcohol (6,3%).

⁵ Durante el año 2020 el Servicio Médico y Dental (SEMDA) de la U. de Chile, registró 2365 atenciones psicológicas y 1460 atenciones psiquiátricas.

⁶ En estudio desarrollado por la U. de Chile se detectó que tres de cada cuatro estudiantes reportaron que su estado de ánimo era peor o mucho peor en comparación con el contexto pre-pandémico (Mac-Ginty, Jimenez & Martínez, 2021).

⁷ Específicamente del Programada de Consejería y Orientación al Estudiante, perteneciente al Departamento de Pregrado, de la Vicerrectoría Académica.

se crea el Ciclo de Talleres “Cultivando el Bienestar en la Vida Universitaria”, una iniciativa piloto, de corto plazo, que busca aportar en la promoción de bienestar psicológico de las y los estudiantes de ciclo inicial⁸ y complementar los esfuerzos institucionales por enriquecer la experiencia formativa y disminuir la propensión al abandono.

Bienestar Psicológico de Carol Ryff

Para efectos del estudio se tomó como orientación teórica el modelo multidimensional propuesto por Ryff (1989) quien desarrolla una propuesta sobre el funcionamiento positivo del ser humano, definiendo seis dimensiones del Bienestar Psicológico

Auto-aceptación: Capacidad de reconocer y aceptar múltiples aspectos de sí mismo, incluyendo sus “buenas” y “malas” cualidades así como también una relación positiva e integrada con su pasado; **Relaciones positivas con otros:** fuertes sentimientos de empatía y afecto por todos, capacidad de establecer amistades profundas y una identificación más completa con los otros; **Autonomía:** Cualidades de auto-determinación, independencia y regulación de la conducta, con un locus interno de la evaluación que permite no depender de otros para obtener aprobación; **Dominio del ambiente:** sentido de competencia en relación con el ambiente y las responsabilidades de las que la persona participa y un empleo eficiente de las oportunidades con las que cuentan; **Propósito de vida:** Esto implica la existencia de metas y objetivos y la capacidad de articular presente y pasado en base a un (o varios) significado(s) coherente(s); **Crecimiento personal:** Hace referencia a que la persona se perciba como alguien que busca mejorar con el tiempo, se encuentra abierta a nuevas experiencias y cambia de manera que refleja más autoconocimiento y efectividad

Ciclo de Talleres Cultivando el Bienestar en la Vida universitaria

La iniciativa estuvo disponible para las y los estudiantes de ciclo inicial (cohorte 2021 y 2020) de todas las unidades académicas, convirtiéndose en una alternativa más de acompañamiento que se sumó a la oferta local y que fue implementada durante un periodo de dos meses⁹ durante el primer semestre de 2021.

El objetivo fue “*promover el bienestar de las y los estudiantes a través de la apertura de talleres, que propicien la vinculación entre pares, la participación, el autoconocimiento y la adquisición de herramientas de afrontamiento, abordando temáticas que inciden en la experiencia universitaria tales como; ajuste vocacional, organización del tiempo, manejo del estrés, higiene del sueño, afectividad y relaciones interpersonales*” y que se sustentan en los antecedentes recogidos en la encuesta de experiencia estudiantil¹⁰ (2020) y otros instrumentos¹¹ del Departamento de Pregrado y las dimensiones del bienestar psicológico desarrolladas por Ryff (1989)

⁸ Se entiendo por ciclo inicial a todos los estudiantes pertenecientes a la cohorte de ingreso 2020 y 2021.

⁹ El Ciclo se realizó entre el 31 de mayo y el 31 de julio

¹⁰ El 91% de las y los encuestados señalan que una de sus principales preocupaciones se relaciona con la organización del tiempo, el 66% señala que no ha sentido la confianza para interactuar de manera fluida en los aprendizajes virtuales, el 40% asegura que los espacios de interacción no han sido suficientes. Además, el 40 % de la muestra declara que ha necesitado apoyo psicológico y no lo ha recibido.

¹¹ Encuesta de experiencia estudiantil 2020, trabajo de campo del Programa de Inducción a la Vida Universitaria 2020, encuesta única de admisión 2021.

Se eligió la realización de talleres, ya que son una estrategia metodológica de intervención y acción que permite la implementación de dinámicas participativas potencialmente transformadoras (Cano, 2012). Además, en el contexto virtual, otorgan la posibilidad de encuentro entre estudiantes y el desarrollo de diferentes tipos de habilidades.

Para implementar el ciclo se convocó a profesionales de distintas áreas de acompañamiento, con experiencia en la realización de talleres. Se definieron 5 líneas temáticas y orientaciones metodológicas para las y los relatores, buscando que las iniciativas tributarán a los objetivos del ciclo. La oferta definitiva quedó conformada por 11 talleres, 5 desarrollados por el Programa de Consejería¹² y 6 por representantes de otras áreas¹³ de la Universidad. Se abordaron las siguientes temáticas: **Proyecto de vida y ajuste vocacional:** ¿Y ahora qué? La vocación y sus mitos en educación superior (T1). Toma de decisiones en contexto de ajuste vocacional (T2); **Organización del tiempo y estrategias de estudio:** Planificar y equilibrar la vida universitaria (T1). Cómo autogestionar de forma efectiva una sesión de estudio (T2). ¿Cómo organizo mi estudio en un entorno virtual? Herramientas desde el autoconocimiento y la automotivación (T3); **Relajación y Manejo del Estrés:** Aprender respirando (T1). Manejo de la ansiedad en contexto de emergencia (T2); **Afectividad y Relaciones Interpersonales:** Siente (T1). Afecto, emociones y cuidado de sí (T2); **Higiene del Sueño:** Buscando un dormir reparador, consejos de estudiantes para estudiantes

Objetivo de la investigación

El estudio plantea conocer la valoración de las y los estudiantes que participaron de la iniciativa. Se pretende rescatar las voces de las y los protagonistas buscando: i) caracterizar a las y los inscritos ii) describir la percepción de las y los asistentes sobre la metodología utilizada iii) identificar los elementos que valoran en relación a la utilidad y aportes a su bienestar iv) determinar el cumplimiento de los objetivos del ciclo y su relación con el enfoque teórico v) recoger opiniones de mejora.

Metodología de la investigación

El estudio es descriptivo exploratorio ya que intenta comprender la valoración de quienes participaron (Hernández, Fernández, & Baptista, 2005). indagar en sus opiniones y significados sobre bienestar. Para recoger la opinión y grado de conformidad se aplicó una encuesta de satisfacción una vez finalizado cada encuentro. La encuesta fue respondida de forma voluntaria y anónima, permitiendo que las valoraciones recogidas fueran expresadas con libertad. El instrumento contempló 3 preguntas cerradas, con escala likert sin categoría intermedia y 3 preguntas abiertas¹⁴. Para analizar las preguntas cerradas, se agruparon las respuestas obtenidas en dos categorías¹⁵. Para analizar las respuestas de las preguntas abiertas se utilizó el método de análisis temático (Clark & Braun, 2013), se realizó una lectura de todas las respuestas para predefinir categorías y luego identificar su frecuencia en el relato

¹² Aprender respirando; La vocación y sus mitos en educación superior; Toma de decisiones en el contexto de ajuste vocacional; Planificar y equilibrar la vida universitaria; Siente.

¹³ Hospital Clínico; Centro de Aprendizaje (Facultades de Odontología y Ciencias Químicas y Farmacéuticas); Cetro IDEA y DAE (Facultad de Cs. Sociales); CEA (Facultad de Economía y Negocios); CEACS (Campus Sur).

¹⁴ Dos de las preguntas abiertas fueron obligatorias (utilidad del taller y aportes la bienestar) y una pregunta opcional (mejoras al taller).

¹⁵ i) Alto grado de acuerdo (la componen muy de acuerdo y de acuerdo ii) Bajo grado de acuerdo (la componen muy en desacuerdo y en desacuerdo).

de las y los encuestados. Al aplicar el instrumento de evaluación se obtuvo 134 respuestas. A continuación, se presenta la información recogida.

Resultados

Caracterización

Tomando como variable el rut único se pudo establecer que el Ciclo registró inscripciones de 352 estudiantes (70% mujeres y 30% hombres) provenientes de las 17 unidades académicas, de diferentes vías de ingreso (76% ingreso regular y 24% ingresos especiales) y tipos de colegios (32% part. subvencionado, 26% municipal, 14% part. pagado, 21% s/i) de 8 cohortes (85% cohorte 2020 y 2021) y zonas geográficas distintas (52% RM, 21% otras regiones y 27% s/i).

Preguntas cerradas

Existió un alto grado de acuerdo con el desempeño de las y los relatores de los distintos talleres, tanto en la claridad en la entrega de contenidos (94%), la promoción de la participación (93%), la disposición a resolver dudas (93%) la metodología (92%), y el correcto uso de herramientas digitales (92%). Respecto a la conformidad con el taller también prevalecen los niveles de acuerdo, pero se registró una mayor variabilidad. Los grados más altos de acuerdo estuvieron en las afirmaciones adquirí herramientas útiles para mi vida como estudiantes (90%), pude aprender de la experiencia de otros (90%), pude compartir mi experiencia con otros (90%), me aportó conocimientos útiles para mi vida (89%). Se registró una mayor variabilidad en la afirmación aportó a mi autoconocimiento (81%) y sobre todo en el número de sesiones fue suficiente (68%). Respecto al grado de satisfacción con el taller, el 91% de las y los asistentes se manifestó satisfecho o muy satisfecho con el espacio en el que participó.

Preguntas abiertas

En la pregunta abierta y obligatoria 1, sobre la utilidad del ciclo de talleres, se observó que lo que más valoraron las y los estudiantes fue **la adquisición de herramientas (44 respuestas), la entrega de tips, recomendaciones y consejos (37), el compartir experiencias (28) y reflexionar sobre sí mismo (23)** y con una aparición menor, **dar un espacio a lo que me hace bien (10), la identificación / no solo me pasa a mí (10) y la información institucional (7)**. En las respuestas se pudo observar una valoración positiva del enfoque práctico de los talleres y una relación con los objetivos declarados respecto a la entrega de herramientas; el que los participantes pudiesen vincularse con otros y fomentar el autoconocimiento.

En la pregunta abierta y obligatoria 2, sobre el aporte al bienestar, aparece con mayor frecuencia la idea de que el haber participado **me ayudó a cambiar / impulsó algún cambio (31)**, seguida por la categoría **me brindó calma / alivio (29) y ser consciente de hábitos que me hacen bien (29)**. Le siguen **comprender lo que me pasa (26) y visión positiva sobre el futuro (26)**. Finalmente se encuentran las categorías **compartir experiencias/expressar / escuchar (14) e identificación / no me siento solo en esto (14)**.

En la pregunta abierta y opcional 3, sobre mejoras al taller, lo que aparece con mayor frecuencia es la idea de **más sesiones (17), que duren más tiempo (12) y no mejoraría nada (7)**. Sobre este punto, se refuerza la información de la pregunta cerrada sobre conformidad con el taller, donde el 32% de las y los asistentes estuvo en desacuerdo con que el número de sesiones fue suficiente para su desarrollo.

Conclusiones / Discusión

En base a lo anterior se identificó que la participación es altamente feminizada, sin embargo las temáticas abordadas en el Ciclo son transversales a los distintos grupos de estudiantes (carreras, tipo de ingreso, colegio de origen) y etapas de su ciclo formativo, ya que si bien la iniciativa estuvo disponible para primer y segundo año, igualmente se registraron inscripciones de 8 cohortes diferentes, lo que además da cuenta de la riqueza que ofrecen estos espacios en términos de su diversidad. También se identificó que las valoraciones de las y los participantes son mayoritariamente positivas y al parecer la iniciativa se encuentra en sintonía con los intereses y necesidades en cuanto a su idea de bienestar. Se pudo determinar que la metodología utilizada fue pertinente, ya que permitió dar cumplimiento a los objetivos del Ciclo, promoviendo el autoconocimiento, la vinculación entre pares y la adquisición de herramientas prácticas de afrontamiento. Además, se denota que la respuesta con más apariciones “*Me ayudó a cambiar / impulsó algún cambio*” está muy relacionada con las respuestas de mayor frecuencia de la pregunta 1 “*Adquirir herramientas y tips / recomendaciones / consejos*”, en tanto el enfoque práctico y el objetivo de entregar herramientas a los participantes se vio reflejado en movilizar cambios en las y los asistentes.

Se observó también que se repiten en ambas preguntas, con diferencias de profundidad, categorías relacionadas al autoconocimiento “*Reflexionar sobre mí mismo*” y “*Comprender lo que me pasa*” y al cuidado de sí “*Dar un espacio a lo que me hace bien*” y “*Ser consciente de hábitos que me hacen bien*”. En cuanto al autoconocimiento, se observa una mayor complejidad en las respuestas (de reflexionar a comprender) y en cuánto al cuidado de sí, se evidencia el movimiento de la intención de una práctica concreta (dar espacio) hacia una más abstracta (ser consciente). La temática “*Compartir Experiencias*” también apareció en ambas preguntas de forma consistente reforzando la importancia de la vinculación entre pares en el espacio universitario, en especial en un contexto de educación remota de emergencia. Las temáticas “*Me brindó calma / alivio*”, “*Visión positiva sobre el futuro*” e “*Identificación / no me siento solo en esto*” muestran un impacto positivo en el estado de ánimo, la tranquilidad y optimismo luego de la participación, con el potencial de proyectarse en el tiempo. Cabe destacar que, a pesar de que “*Identificación / no me siento solo en esto*” no es la temática que aparece con mayor frecuencia, emerge como una novedad en ambas preguntas abiertas, usualmente relacionada con expresiones de alivio.

Se evidenció cercanía entre las temáticas emergentes en las respuestas de las preguntas 1 y 2 con 4 dimensiones del bienestar psicológico: Las categorías “*Reflexionar sobre mí mismo*” y “*Comprender lo que me pasa*” se relacionan con la dimensión de **Auto-aceptación**, en tanto implica poder reconocer y aceptar diversas cualidades de sí mismo. Las categorías

“Compartir Experiencias” en ambas preguntas abiertas se relacionan estrechamente con la dimensión de **Relaciones positivas con otros** y da cuenta de la importancia de los vínculos interpersonales y la capacidad y posibilidad de construirlos. Las categorías “Me ayudó a cambiar / impulsó algún cambio”, “Adquirir herramientas” y “Tips / recomendaciones / consejos” se relacionan con las dimensiones de **Dominio del entorno** y **Crecimiento personal** en tanto implican sentido de competencia en el ambiente que se desenvuelve la persona y desarrollar su propio potencial respectivamente. Se concluye por tanto que el enfoque teórico del bienestar psicológico resultaría útil para abordar este tipo de temáticas.

Por último, se pudo observar que los aportes al bienestar reconocidos por las y los estudiantes como el impulsar cambios, brindar alivio emocional y una visión positiva del futuro, dan cuenta del potencial transformador del espacio y por tanto el Ciclo del bienestar podría ser un factor protector para las y los universitarios que participan y esto podría incidir en disminuir su propensión al abandono. Si bien en este estudio no se puede establecer una relación directa entre la asistencia al espacio y la disminución en la intención de desertar, por el tiempo de duración de la iniciativa, es posible proyectar nuevas investigaciones que permitan profundizar en esta temática en específico en nuevas versiones. Además, las recomendaciones apuntan a continuar con la iniciativa, replicarla en otros espacios y aumentar el número de sesiones, posibilitando que más estudiantes puedan asistir y que los resultados obtenidos puedan proyectarse en el tiempo, pudiendo impactar positivamente la experiencia formativa de quienes participan.

Referencias

- Barrera-Herrera, A., & San Martín, Y. (2021). Prevalencia de Sintomatología de Salud Mental y Hábitos de Salud en una Muestra de Universitarios Chilenos. *Psyche*, 30(1).
- Bennasar Veny, M. (2012). Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: la universidad como entorno promotor de la salud.
- Caballero-Dominguez, C., Gallo-Barrera, Y., & Suárez-Colorado, Y. (2018). Algunas variables de salud mental asociadas con la propensión al abandono de los estudios universitarios. *Psychologia*, 12(2), 37-46. doi: 10.21500/19002386.3466.
- Cano Menoni, J. A. (2012). La metodología de taller en los procesos de educación popular. *Revista latinoamericana de Metodología de las Ciencias Sociales*, 2.
- Clark, V., & Braun, V. (2013). Teaching thematic analysis: overcoming challenges and developing strategies for effective learning. *The psychologist*, 2(26), 57-71.
- Conley, CS, Durlak, JA y Kirsch, AC (2015). Un metaanálisis de los programas universales de prevención de la salud mental para estudiantes de educación superior. *Ciencias de la prevención*, 16 (4), 487-507.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2005). Metodología de la investigación (Vol. 5). México.
- Laya, M. S. (2015). *La importancia del primer año universitario: de la teoría a la práctica*. Universidad Iberoamericana.
- Ryff, CD (1989). La felicidad lo es todo, ¿o no? Exploraciones sobre el significado del bienestar psicológico. *Revista de personalidad y psicología social*, 57 (6), 1069.
- Tinto, V. (2006). Research and practice of student retention: What next?. *Journal of college student retention: Research, Theory & Practice*, 8(1), 1-19.
- Universities UK. (2015). Student mental wellbeing in higher education. Good practice guide
- Universidad de Chile (2020) Propuesta para la promoción del Bienestar y cuidado de la salud mental en la comunidad universitaria, con énfasis en los estudiantes.