

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE COSTA RICA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA DE PSICOLOGÍA**

Proyecto de Graduación:

**“APROVECHAMIENTO DE RECURSOS PSICOSOCIALES DEL
ESTUDIANTADO DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD
NACIONAL DE COSTA RICA PARA LA PROMOCIÓN DE SU SALUD: UNA
PROPUESTA DESDE LA PSICOLOGÍA COMUNITARIA”**

Trabajo Final de Graduación sometido a consideración del Tribunal Examinador
para optar por el grado de Licenciatura en Psicología

Tutora: Ana León Saborío

Sustentantes:

**Marianela Alfaro Monge
María Fernanda Álvarez Aguilar**

Campus Omar Dengo, Heredia, Costa Rica

Octubre, 2019

En co-autoría con (como participantes del proceso:

Alejandro Solano Cordero	Isaac Matamoros Rojas
Amanda Gutiérrez Arce	José Pablo Miranda Miranda
Ana Iris Navarro Naranjo	Joselyn Seas Campos
Angélica Corrales Morales	Juan Camacho Chacón
Ariel Arias Umaña	Karina Quirós Cuadra
Carolina Naranjo Mejía	Karol Araya Vargas
Cristina González Picado	Kiua Steel Esquivel
Dara Monteagudo Madrigal	Luis Obando Arroyo
Daniel Rodríguez Alfaro	Manuel Alvarado Zúñiga
Daniela Chacón Quirós	Mario Zeledón Tapia
Diana Segura Román	Marisol Badilla Alvarado
Esteban Rodríguez Vargas	Melissa Orozco Castro
Fabiola Hernández Morales	Michael Vargas Avendaño
Fernando Sandí Aguilar	Michelle Casanova Castrillo
Gabriela Espinoza Morua	Ronaldo Rojas Chaves
Gabriela Núñez Fonseca	Sofía Bolaños Ulate
Gloriana Elizondo Zúñiga	Valeria Alfaro Zúñiga
Ingrid Mora Miranda	Víctor Ureña Fernández
	William Botero Linares

Tribunal Examinador

Carlos Arguedas Campos

Representante del Decano de la Facultad de Ciencias Sociales

Luis Gómez Ordóñez

Director de la Escuela de Psicología

Ana León Saborío

Tutora

Paula Cubillo Segura

Asesora colaboradora

Jessica MacDonald Quiceno

Asesora colaboradora

Marianela Alfaro Monge

Sustentante

María Fernanda Álvarez Aguilar

Sustentante

Agradecimientos

El más profundo agradecimiento a nuestro equipo tutor, Ana León Saborío y Jessica MacDonald Quiceno, por ayudarnos a nutrir esta experiencia con todos sus aportes y cuestionamientos, y especialmente a Paula Cubillo Segura, por su envidiable vocación profesional y sensibilidad a las necesidades estudiantiles, quien confió desde el primer día en la importancia y relevancia de nuestro proyecto y nos alentó a continuar a pesar de los obstáculos.

A la profesora Celia Víquez Rojas por su orientación y acompañamiento continuo durante las primeras fases del proyecto, por su enorme compromiso con el bienestar estudiantil y la formación profesional, el cual se ve traducido en las acciones del Proyecto Fortalecimiento de Capacidades para la Promoción y Atención en Salud en la carrera de Psicología.

A toda la población estudiantil participante de este proyecto, por compartir con nosotras todos sus conocimientos y experiencias en relación a su formación profesional, con la convicción y el compromiso de construirse como futuros(as) profesionales conscientes y cuidadosos(as) de sus procesos de salud.

Al cuerpo docente que colaboró con ideas para la construcción de las estrategias propuestas por el estudiantado y que, además, se involucró en su implementación.

A la Escuela de Psicología, por entender esta iniciativa como una necesidad importante dentro de la institución, declarándola de interés académico y facilitándonos el uso de sus espacios y equipos audiovisuales a lo largo del proceso, así como la participación estudiantil en él.

Al Programa de Promoción y Atención en Salud desde el aporte de la Psicología, por acoger y acuerpar nuestro proyecto dentro de su catálogo.

A la Vicerrectoría de Vida Estudiantil y al Fondo para el Fortalecimiento de las Capacidades Estudiantiles (FOCAES) por brindarnos apoyo económico para la ejecución de cada una de las actividades propuestas, así como para la presentación impresa del suscrito proyecto.

Agradecimientos personales

A Fer, porque sin ella esto no sería lo que es hoy. Gracias por ser el equilibrio perfecto y necesario en esta montaña rusa, por ser la fuerza que se me agotaba, por nunca dejar de avanzar.

Gracias a cada una de las personas que de una u otra forma contribuyeron a la creación y desarrollo de este proyecto, gracias por sumarse a construir entornos y relaciones más conscientes y cuidadosas que nos permitan crecer humana y profesionalmente.

Marianela Alfaro Monge

Agradezco inmensamente a mis amistades y a todas las personas que me escucharon, apoyaron y motivaron a lo largo de todo este proceso.

A Nela, por ser mi amiga y la mejor compañera de trabajo que pude tener. Por su paciencia, constancia y dedicación en cada uno de los días que nos propusimos alcanzar este logro.

María Fernanda Álvarez Aguilar

Dedicatorias

A quien llenó mi vida de luz y alegría, quien me enseñó el valor de una (son)risa, la fuerza que contienen los abrazos; la fortuna que se esconde en lo gratuito. A tita Aurora, por su inmenso amor incondicional.

A mi familia y pareja, quienes, orgullosamente, me acompañaron y apoyaron durante este largo proceso, llenando de tranquilidad y confianza mi andar.

A toda persona que crea en el potencial humano y colectivo para hacer de este mundo, un mejor lugar.

Marianela Alfaro Monge

A mi familia.

A mi mamá, Yetty, por creer siempre en mí y ser mi apoyo incondicional en cada uno de los proyectos que emprendo en mi vida. A mi papá, Minor, quien me motiva cada día a soñar más alto, sin importar las adversidades. A mis hermanas, Laura, por ser la dosis de ternura y bondad que equilibra mi vida, por inspirarme a ser mejor persona y confiar siempre en mí y a Keizi, por enseñarme a tener el coraje y la persistencia para lograr lo que quiero. Por su amor incondicional les dedico este logro.

María Fernanda Álvarez Aguilar

Resumen

El presente proyecto se orientó a la identificación de recursos psicosociales, con los que cuenta el estudiantado de la Escuela de Psicología de la Universidad Nacional de Costa Rica, para potenciar su salud y autocuidado a lo largo del proceso de formación profesional; así como a la posterior construcción e implementación de estrategias para su aprovechamiento.

Esta propuesta surge de la necesidad sentida por parte del estudiantado de contar con una formación profesional integral que contemple, además de la preparación teórica y técnica, el abordaje de su subjetividad a través de espacios en los que se trabaje la escucha, el sentido de pertenencia, las redes de apoyo, la comunicación, el vínculo con los pares, entre otros, como aspectos que favorecen no solo su formación sino también su salud desde una mirada integral.

Este proyecto se desarrolló en tres etapas denominadas: “Fase de Identificación”, “Fase de Construcción” y “Fase de Implementación”, las cuales responden a cada uno de los objetivos específicos. La primera estuvo dirigida a reconocer los recursos psicosociales con que cuenta la población. A partir de esto, en la segunda etapa se construyeron estrategias para su aprovechamiento, y en la tercera y última etapa se implementaron algunas de ellas de acuerdo con su viabilidad.

Se utilizaron como referentes conceptuales la Psicología Comunitaria de la Salud y la perspectiva salutogénica, retomando, además, el enfoque de derechos humanos y diversidad.

Algunos de los resultados obtenidos fueron: la identificación de 14 recursos tanto individuales como colectivos para potenciar la salud; la posibilidad de contar con un espacio para evaluar la formación, sus fortalezas y oportunidades de mejora; la construcción de 8 estrategias desde y para el estudiantado, que permitan promover el autocuidado y la salud de manera paralela a la formación profesional, y el aprovechamiento de algunas de las estrategias planteadas tales como: “Transversalización del autocuidado y cuidado mutuo en la carrera”, “Acompañamiento en el proceso de prácticas de intervención” y “Espacios vivenciales extracurriculares”.

Descriptores

Aprovechamiento, Autocuidado, Estrategias, Estudiantes de Psicología, Formación Profesional, Promoción de la Salud, Proyecto, Psicología Comunitaria, Recursos Psicosociales, Salud, Salutogénesis, Universidad.

Índice de contenidos

Capítulo I: Introducción.....	1
1.1 Justificación.....	3
1.2 Objetivos.....	8
1.2.1 Objetivo general:.....	8
1.2.2 Objetivos específicos:.....	8
Capítulo II: Marco situacional.....	9
2.1 Contextualización Institucional.....	9
2.2 Delimitación de la situación a transformar.....	11
2.3 Caracterización de la población beneficiaria y del grupo meta.....	13
Capítulo III: Marco referencial.....	18
Capítulo IV: Marco metodológico.....	27
4.1 Metodología.....	27
4.2 Fases de la estrategia metodológica.....	30
4.2.1 Fase: Identificación.....	31
4.2.2 Fase: Construcción.....	32
4.2.3 Fase: Implementación.....	33
4.3 Referencia a mecanismos de monitoreo y evaluación.....	33
4.3.1 Monitoreo.....	33
4.3.2 Evaluación.....	35

Capítulo V: Resultados.....	36
5.1 Resumen de metas y productos obtenidos	36
5.2. Análisis de Resultados.....	38
5.2.1. Ser y estar: Estudiar psicología en la Universidad Nacional	39
a) Dinámica Comunitaria.....	40
b) Formación profesional en la Escuela de Psicología de la UNA	46
c) Discutiendo sobre salud: Autocuidado y cuidado mutuo.....	62
5.2.2 Recursos Psicosociales identificados	69
a) Recursos Individuales.....	70
b) Recursos Colectivos	74
5.2.3 Estrategias diseñadas	77
a) Espacios vivenciales extracurriculares.....	80
b) Transversalización del autocuidado y cuidado mutuo.....	81
c) Dispositivos grupales	82
d) Espacios de vinculación con docentes.....	84
e) Acompañamiento en el proceso de prácticas de intervención.	85
f) Amadrinamiento y apadrinamiento de estudiantes	86
g) Actividades Extracurriculares inter e intrageneracionales.....	89
5.2.4 Implementación de estrategias	94

a) Espacio vivencial extracurricular	95
b) Transversalización del autocuidado y cuidado mutuo.....	96
c) Dispositivos grupales	106
5.2.5 Percepción del proceso desde el estudiantado	108
Capítulo VI: Consideraciones Finales	110
6.1 Factores facilitadores y obstaculizadores del proceso	110
6.2 Aprendizajes obtenidos	116
6.3 Perspectivas a futuro	117
6.4 Conclusiones.....	118
6.5 Recomendaciones	120
Referencias bibliográficas	124
ANEXOS	130
Anexo 1: Carta de la necesidad expresa por parte de la institución.....	130
Anexo 2: Declaración de interés académico	131
Anexo 3: Estrategia metodológica.....	133
Anexo 4: Preguntas utilizadas para el Google cuestionario	134
Anexo 5: Fotografías del proceso	135

Índice de tablas

Tabla 1: Distribución del estudiantado de acuerdo con zona de procedencia.....	15
Tabla 2. Matriz de planificación	36

Índice de figuras

Figura 1. Línea de eventos históricos Escuela de Psicología.....	11
--	----

Índice de gráficos

Gráfico 1. Distribución de estudiantes por nivel de carrera.....	14
--	----

Listado de Abreviaturas

ASEP- Asociación de Estudiantes de Psicología

FEES- Fondo Especial para la Educación Superior

IAP- Investigación Acción Participativa

PFG - Proyecto Final de Graduación

REDCUPS - Red Costarricense de Universidades Promotoras de la Salud

TFG- Trabajo Final de Graduación

UNA- Universidad Nacional de Costa Rica

FOCAES- Fondo para el Fortalecimiento de las Capacidades Estudiantiles

Capítulo I: Introducción

El presente Proyecto Final de Graduación (PFG), describe un proceso participativo y voluntario en el cual estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Costa Rica (UNA), identificaron recursos psicosociales (colectivos e individuales) asociados a la promoción de su salud durante el proceso de formación profesional y, a partir de ello, construyeron estrategias para su posterior aprovechamiento.

El interés por desarrollar dicho proyecto nace de los resultados obtenidos en un pre-diagnóstico realizado por las estudiantes Alfaro y Álvarez, en conjunto con Angulo y Goldstein durante el año 2014, en el curso Diseño, Gestión y Evaluación de Proyectos, de la carrera de Psicología. El objetivo de dicho pre-diagnóstico era identificar posibles oportunidades de mejora en la formación profesional provista hasta el momento por la Escuela de Psicología, las cuales estarían relacionadas específicamente con la salud y el bienestar psicológico y emocional del estudiantado.

A través de entrevistas semiestructuradas, la población reconoció como una necesidad contar con insumos que les permitan mejorar su calidad de vida en el proceso de formación profesional, señalando que únicamente se les enseña a facilitar procesos orientados al bienestar de individuos, grupos y comunidades, sin asumir paralelamente la práctica cotidiana de autocuidarse.

Entre la información que se recolectó, se reveló el anhelo de esta población por contar con espacios de encuentro que fomenten su sentido de pertenencia en relación con la Escuela de Psicología y la Universidad como tal; que promuevan el vínculo y la comunicación con entre pares y que se brinde una formación profesional que de alguna manera contemple la subjetividad de los y las estudiantes dentro del currículo académico.

De lo anterior, y como estudiantes de psicología, surgió la necesidad en las sustentantes de dar una respuesta sostenible y viable a lo manifestado, buscando que la formación, además de dotar de conocimientos al estudiantado, potencie su salud y autocuidado previo a ejecutar cualquier tarea que se decante de su ejercicio profesional.

De manera que, el presente proyecto pretende posicionarse ante lo descrito desde una perspectiva de promoción de la salud y autocuidado, partiendo de la premisa de que cada persona y grupo posee habilidades, capacidades y talentos preexistentes que pueden ser utilizados para este fin. Por lo tanto, se abandona la visión de la carencia o deficiencia, para optar por un modelo salutogénico que potencie los recursos ya existentes.

1.1 Justificación

Según Corral (2013), la Psicología se diferencia de otras profesiones por el lugar que le concede al profesional, ya que trasciende de ser un medio para vivir a ser un estilo de vida, pues los conocimientos que se adquieren en ella comprometen al profesional a una constante y profunda crítica de su realidad. Gran cantidad de investigaciones han revelado que las y los profesionales que trabajan en el análisis y abordaje de los procesos subjetivos (en especial en el área de la salud), son más susceptibles a vivenciar un desgaste emocional producto de su trabajo (Ortiz y Ortega, 2008)

Para Benavides, Moreno-Jiménez, Garrosa y González (2002), lo anterior se gesta en respuesta a las elevadas demandas de la profesión, que exigen un dominio a cabalidad de habilidades que no pueden ser transmitidas mediante la enseñanza, tales como: la escucha activa, la capacidad de análisis y comprensión, la disposición a ayudar, la empatía, etc., aunadas al manejo de amplias habilidades técnicas y conocimientos teóricos.

En lo que refiere al ámbito de la formación profesional, la Red Costarricense de Universidades Promotoras de la Salud (REDCUPS), basada en datos obtenidos a través de la investigación titulada “Diagnóstico de estilos de vida en la población de primer ingreso de las universidades estatales”, afirma que la población universitaria enfrenta una serie de factores de riesgo y vulnerabilidad sin poseer

herramientas suficientes para su afrontamiento.

De acuerdo con lo anterior y en respuesta a nuestro compromiso ético, es imprescindible que la promoción de la salud y el autocuidado sean un fuerte componente dentro de la formación universitaria y, en especial, dentro del currículo en Psicología, entendiéndoles no solo como un requerimiento sino como una habilidad a desarrollar y perpetuar a lo largo de la vida.

Es tal la importancia de la promoción de la salud dentro de la educación superior que, la REDCUPS (2014), ha considerado necesario desarrollar de manera permanente y sistemática, estrategias que fortalezcan aspectos salutogénicos y entornos saludables. Asimismo, la REDCUPS (2014) supone que la promoción de la salud en el ámbito universitario facilita el abordaje de inequidades y desigualdades en la salud de los diferentes grupos poblacionales que conviven en las comunidades universitarias.

La UNA, al ser una de las universidades estatales que integra la REDCUPS, mantiene como parte de su visión el promocionar estilos de vida saludables; por su parte, la Escuela de Psicología, perfila a sus estudiantes como tendientes al autocuidado dentro de su plan de estudios.

Sin embargo según el estudiantado, la Escuela de Psicología aún no trasciende del mero acompañamiento académico; haciéndose necesario buscar formas de

abordaje para las demandas que les surgen en torno a la experiencia de formarse como profesionales y de enfrentarse a las demandas particulares de la profesión. Si bien, la UNA cuenta con el Departamento de Orientación y Psicología, en el que se ofrece atención psicológica a estudiantes, su respuesta frente a la demanda estudiantil es limitada; las solicitudes que reciben son muy elevadas, al ser el único ente encargado del bienestar psicológico estudiantil, por lo que se tramitan a través de una lista de espera, en la cual cada estudiante podría ser atendido(a) en un periodo igual o mayor a los tres meses a partir de la solicitud (Departamento de Orientación y Psicología, 2016).

Según información suministrada por el Departamento de Orientación y Psicología (2016) (el cual cabe resaltar solo existe en la Sede Central), se cuenta con un total de 7 profesionales en Psicología para la atención de 19,193 estudiantes, incluidos(as) quienes estudian en las sedes regionales; lo que resulta insostenible en términos de cobertura y acceso al servicio.

En el caso de la carrera de Psicología, no hay un servicio especializado que dé seguimiento a estudiantes y que potencie su salud, ya que toda la comunidad estudiantil, independientemente de su carrera de procedencia o de la sede, tiene la misma prioridad de ser atendida en dicho departamento.

Por otra parte, según datos del Departamento de Registro de la UNA (2017), casi el 50% de estudiantes de la carrera de Psicología cuentan con algún tipo de beca

socioeconómica. Este dato puede tomarse como un indicador respecto a la interrogante emergente acerca del por qué las y los estudiantes no inician un proceso psicoterapéutico privado cuando lo necesitan y no se les provee por parte de la UNA: los recursos económicos propios se tornan insuficientes para iniciar y mantener un proceso de acompañamiento psicológico.

En adición a las características y exigencias propias de la formación académica en Psicología y a la respuesta institucional a dicha problemática, anteriormente mencionadas, resulta de interés destacar el hecho de que parte importante del estudiantado proviene de zonas externas al Valle Central, razón por la cual deben abandonar sus residencias originarias para alojarse en sitios periféricos a la universidad o dentro de ella.

Tal requerimiento ocasiona una serie de cambios, muchas veces tajantes, en el estilo de vida de los y las estudiantes, quienes para estudiar deben enfrentarse al alejamiento de su núcleo familiar y amistades, la pérdida o disminución de sus redes de apoyo, el choque cultural entre lo urbano y lo rural, entre otras situaciones.

Considerando lo precedente, se espera que los resultados de este proyecto incidan positivamente en el proceso de formación profesional de la población estudiantil de la Escuela de Psicología, ya que busca facilitar un espacio de intercambio para la construcción e implementación de propuestas dirigidas a la

promoción de la salud que incidan en la transformación de la cultura institucional, desde la participación activa del estudiantado, tal y como lo establece el cuarto principio orientador de la Guía para Universidades Costarricenses Promotoras de la Salud (Red costarricense de Universidades Promotoras de la Salud, 2014).

De igual manera, es fundamental mencionar que una de las fortalezas de esta propuesta radica en su orientación a la transformación y a la autogestión comunitaria, elemento importante que aumenta su sostenibilidad a lo largo del tiempo y el cual parece estar ausente en los servicios institucionales previamente mencionados.

Asimismo, este proyecto implica una contribución a la Psicología como disciplina, en tanto facilitará e impulsará la formación de profesionales comprometidos(as) con sus procesos psicológicos, promoviendo la capacidad de estar en condiciones óptimas para ofrecer servicios de calidad.

Además, busca abrir paso a la formulación de nuevas propuestas orientadas a mejorar el quehacer psicológico en el ámbito académico, desde sus distintas líneas de acción, siendo esta iniciativa una piedra angular que podrá ser utilizada por la Escuela de Psicología y otras instancias en la réplica de experiencias similares.

Finalmente, funge como un llamado de atención a las Ciencias Sociales en la academia, develando la necesidad y urgencia de volver la mirada hacia su quehacer, a las demandas que vivencia la población estudiantil y los recursos con los que cuenta, así como a la formación profesional provista, haciendo una lectura desde la integralidad.

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo general:

- Desarrollar un proceso de reconocimiento y aprovechamiento de recursos psicosociales que promuevan la salud en el estudiantado de la carrera de Psicología de la Universidad Nacional de Costa Rica.

1.2.2 Objetivos específicos:

- Facilitar en el estudiantado de la Escuela de Psicología de la Universidad Nacional de Costa Rica el reconocimiento de recursos psicosociales asociados a la promoción de su salud.
- Diseñar en conjunto con el estudiantado de la Escuela de Psicología de la Universidad Nacional de Costa Rica, estrategias para el aprovechamiento de los recursos psicosociales asociados a la promoción de su salud.
- Ejecutar las estrategias para el aprovechamiento de los recursos psicosociales del estudiantado de la Escuela de Psicología de la Universidad Nacional de Costa Rica.

Capítulo II: Marco situacional

2.1 Contextualización Institucional

La Escuela de Psicología se encuentra adscrita a la Facultad de Ciencias Sociales de la UNA, en la sede Omar Dengo, en Heredia, Costa Rica. De acuerdo con el Plan Estratégico 2007-2011 de esta universidad, que, si bien no es el más reciente, es en el cual se detalla que la Escuela de Psicología tiene como misión formar profesionales que favorezcan la creación, negociación y ejecución de estrategias que contribuyan a mejorar la calidad de vida de los y las habitantes de este país, aportando a la comprensión e intervención sobre múltiples facetas de la cotidianidad.

En 1974, un año después de la creación de la UNA, nace el Departamento de Psicología (ahora Escuela de Psicología), como una unidad académica destinada a la atención psicológica de estudiantes y funcionarios(as), así como al desarrollo de las actividades académicas propias de la institución, en las áreas de docencia, investigación y extensión.

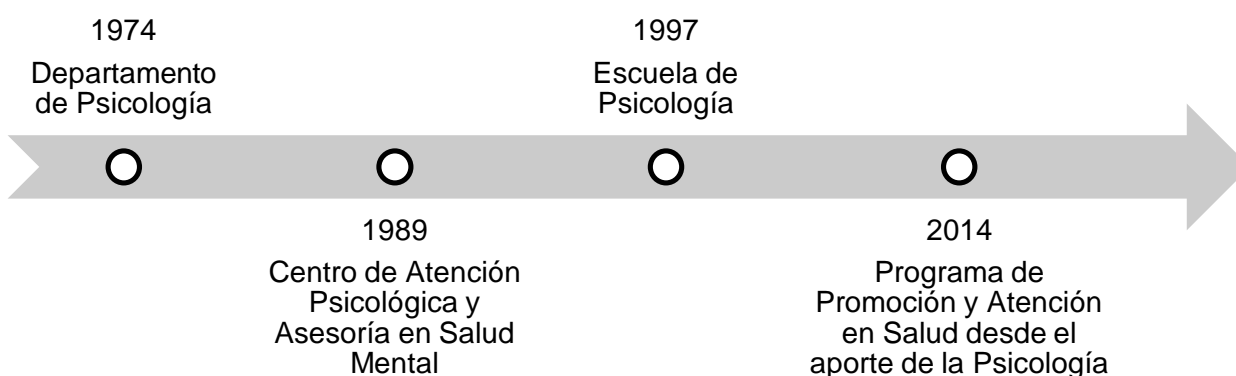
Como Departamento desarrolló diversos proyectos en torno a la salud, género, educación, trabajo y vida estudiantil. En 1989 inicia, como proyecto de extensión, el Centro de Atención Psicológica y Asesoría en Salud Mental (CLYNOS), destinado a dar atención psicológica tanto a funcionarios(as) como a estudiantes, manteniéndose activo durante un periodo de seis años. También destaca el

proyecto “Apoyo a la vida del estudiante”, dirigido a estudiantes de Estudios Generales, con el objetivo de disminuir la deserción de estos, ofreciéndoles información sobre las carreras y orientándoles vocacionalmente.

El 13 de abril de 1997, el Consejo Universitario aprobó cambiar el Departamento de Psicología y conformar en su lugar una Escuela de Psicología, esto con el fin de abrir la oferta de Psicología como carrera profesional, y no limitarse solo a brindar servicios de consultoría y asesoría a otras instancias académicas o instituciones diversas. Desde entonces, la Escuela se ha concentrado en la formación académica, dejando paulatinamente de lado la creación e implementación de proyectos para la población estudiantil.

Es hasta el 2014, que se reanuda la preocupación que existió en el pasado de acoger las demandas de la población universitaria, y surge como iniciativa de las académicas de la UNA en dicho momento, Jessica Mac Donald Quiceno, Mayela Rodríguez Escalante, Ana León Saborío y Celia Víquez Rojas, la propuesta de un “Programa de Promoción y Atención en Salud desde el aporte de la Psicología”. Este programa inicio en el año 2016 y una de sus finalidades es mejorar la calidad de vida del estudiantado de esta Escuela, del personal académico y administrativo de la UNA, así como del público en general.

Figura 1. Línea de eventos históricos Escuela de Psicología



Fuente: Escuela de Psicología

Finalmente, este Trabajo Final de Graduación (TFG) se incorpora dentro de los lineamientos de este programa, teniendo como objetivo promover la salud del estudiantado, a partir del reconocimiento y aprovechamiento de recursos psicosociales, en miras a mejorar su calidad de vida.

2.2 Delimitación de la situación a transformar

Para delimitar la situación a incidir, se toma como base la revisión de tres estudios. Primero, un diagnóstico realizado en el 2010 por León y Rodríguez, académicas de la Escuela de Psicología de la UNA, con el objetivo de conocer las necesidades psicosociales de la población estudiantil. Asimismo, los resultados del “Taller de Saneamiento del Rol del Estudiante”, a cargo del académico León-Páez, en el marco de la Semana de Psicología, 2014, que exploró, mediante el psicodrama, aspectos de la vida académica que aquejan a estudiantes de

Psicología. Finalmente, se evidencian los datos del pre-diagnóstico realizado por las estudiantes Alfaro, Álvarez, Angulo y Goldstein, durante el periodo de agosto-diciembre de 2014, en el curso Diseño, Gestión y Evaluación de Proyectos, que identifica las necesidades psicosociales sentidas por el estudiantado de Psicología en la UNA.

Dichos estudios coinciden en sus resultados, arrojando que las experiencias académicas, influyen en las vivencias y en la subjetividad de los y las estudiantes de Psicología, lo que, en ocasiones, puede desembocar en el abandono de la carrera o en un desgaste emocional por parte del estudiantado. De igual manera, resaltan como necesidad el contar con espacios de encuentro o actividades que promuevan la creación y el fortalecimiento de vínculos y relaciones afectivas con los otros; gozar de un servicio de atención psicológica eficaz y accesible, así como una psicoterapia en grupos o, al menos, espacios colectivos en los que se privilegie el diálogo entre el estudiantado.

Lo anterior refuerza el hecho de que el suscrito proyecto nace de una necesidad sentida y explicitada por parte de estudiantes, así como de las sustentantes de este proyecto, ante la carencia de espacios en los cuales se aborden procesos subjetivos vinculados a la formación profesional en Psicología, que afectan la calidad de vida, las cuales pueden llegar a manifestarse a través de afecciones físicas, psicológicas y sociales, tales como el síndrome de desgaste por empatía, burnout, ansiedad, estrés, insomnio, aislamiento, entre otras.

De manera que, a través de este TFG, se gestan estrategias que le permitan a la población estudiantil de la carrera de Psicología reflexionar sobre la importancia de explorar y atender su vida emocional, facilitando el reconocimiento y acceso a recursos y contextos salutíferos que se transformen en el cimiento para el autocuidado y la promoción de la salud.

En el se trasciende del modelo biomédico y asistencialista que tiene como objetivo localizar el origen de la enfermedad, a enfocarse en una búsqueda de recursos salutíferos tales como habilidades, capacidades y talentos existentes tanto a nivel personal como comunitario, que le permita a la población estudiantil tener un protagonismo y una participación en la promoción de su salud.

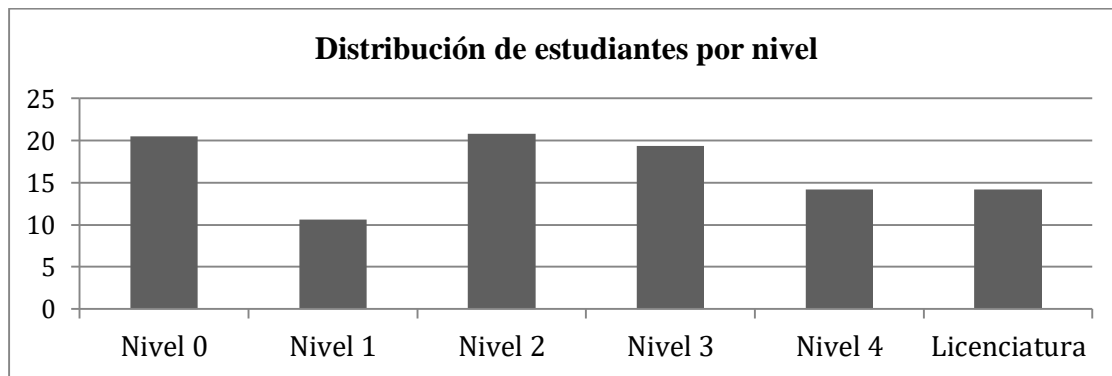
2.3 Caracterización de la población beneficiaria y del grupo meta

Según datos del Departamento de Registro de la UNA (2017), en el I ciclo lectivo del año 2017, la Escuela de Psicología contaba con 273 estudiantes distribuidos entre el primer nivel de carrera y la licenciatura. De estos(as) estudiantes, 190 eran mujeres y 83 hombres, lo que corresponde a una distribución porcentual de esta población de 69,5% conformado por mujeres y 30,5% por hombres.

En cuanto a distribución por el nivel de carrera, 56 estudiantes estaban cursando el nivel 0, esto significa que estaban matriculados(as) en cursos que, por sí solos, no determinan un nivel específico en la carrera, ejemplos de estos son los

estudios generales, las optativas y los idiomas. A su vez, 29 estudiantes cursaban el primer nivel de la carrera, 57 se encontraban en segundo nivel, 53 en el tercero, 39 en el cuarto y finalmente 39 estudiantes estaban en el grado de licenciatura, tal como se muestra por porcentajes en el siguiente gráfico.

Gráfico 1. Distribución del estudiantado de acuerdo con nivel de carrera



Fuente: Departamento de Registro de la UNA

Con relación a la nacionalidad, se registra un 2% de estudiantes extranjeros, mientras que el restante es de nacionalidad costarricense.

La siguiente tabla indica la población estudiantil de acuerdo a provincia de procedencia, si bien los porcentajes mayores corresponden a provincias del Gran Área Metropolitana, no toda la población proviene del centro de ellas, es decir, debido a los cantones de procedencia como Turrialba, Los Chiles, entre otros, muchas personas deben migrar de zonas rurales o lejanas al valle central, para habitar las Residencias Estudiantiles de la Universidad o bien alquilar algún lugar cercano a ella; situación que da pie a procesos de adaptación y cambios en sus

estilos de vida, por ejemplo, el alejarse de la familia y amistades obliga a buscar nuevas redes de apoyo. Esta experiencia repercute de una u otra manera la vivencia académica de la población, sin embargo, aún no se contempla algún tipo de proceso de acompañamiento que aborde esta situación desde la Escuela de Psicología.

Tabla 1. Distribución del estudiantado de acuerdo con zona de procedencia

Provincia	Cantidad	Porcentaje
San José	80	29,3%
Heredia	119	43.5%
Cartago	21	7,6%
Alajuela	38	13.9%
Limón	3	1%
Puntarenas	7	2.5%
Guanacaste	5	1.8%
Total	273	100%

Fuente: Departamento de Registro de la UNA

Por su parte, del 5,3 % del estudiantado que proviene de provincias como Guanacaste, Limón o Puntarenas, un 66.6 % está cubierto con algún tipo de beca socioeconómica. Mientras que lo que respecta al Valle Central, de 258 estudiantes, el 40 % se beneficia de una beca, siendo este porcentaje significativamente elevado. En total se estima que, de las 280 personas inscritas

en el padrón de la carrera de Psicología en el año 2017, 113 de ellas fueron beneficiarias de algún tipo de beca.

El gozar de una beca durante la formación universitaria implica una serie de situaciones que pueden percibirse por el estudiantado como un aumento en sus cargas diarias; por ejemplo, una persona con Beca Omar Dengo (residencia estudiantil), además de lidiar con asignaciones propias de la carrera (lecturas, exámenes, investigaciones y prácticas profesionales), cumple, en adición, con otras obligaciones como el aseo periódico de áreas comunes, la asistencia obligatoria a actividades agendadas por el Departamento de Bienestar Estudiantil, entre otras, lo que puede desembocar en posibles sobrecargas de trabajo, desgaste tanto físico como emocional, cansancio, etc.

En cuanto al rango etario, la población oscila entre los 17 y los 58 años, situación que sugiere la presencia de diversos ciclos evolutivos, en los cuales las implicaciones y necesidades pueden verse diferenciadas. Algunos(as) son padres y madres de familia o laboran medio tiempo o tiempo completo, entre otras responsabilidades. Si bien, la UNA no posee registro sobre quienes trabajan o son padres y madres de familia, este dato se considera relevante debido a que permitirían tener una caracterización más adecuada de la población y así brindar una formación enfocada en las necesidades y recursos de esta.

Ahora bien, el grupo meta de este proyecto estuvo representado por 37 estudiantes de Psicología de la UNA, con representación de todos los niveles, se contó con la participación de 21 mujeres y 16 hombres que de manera voluntaria participaron en la ejecución del proyecto. De las 37 personas, 12 asistieron solamente a un encuentro, las otras 26 asistieron a dos o más encuentros.

Entre los lugares de procedencia de las personas participantes se encuentran: la zona de Los Santos, San Pablo, Barva, Barreal, Desamparados, Grecia, Mercedes Norte, Cartago, Tibás, Naranjo, Alajuela, Tres Ríos, Pérez Zeledón, Guanacaste, Limón, Montes de Oca y San Ramón. Sus edades oscilaban en un rango de 18 a 30 años.

Cabe resaltar que el proyecto también tendrá alcance para el resto de la población correspondiente al estudiantado de la carrera de Psicología, ya que se verá beneficiado con la implementación de las estrategias construidas. Además, se verán beneficiados de manera indirecta, el personal docente, la dirección de la Escuela de Psicología, el Programa de Promoción y Atención de Salud desde el aporte de la Psicología y la Asociación de Estudiantes de Psicología (ASEP), quienes contarán con un insumo para reconocer qué recursos psicosociales tiene la población estudiantil y como pueden ser potenciados.

Capítulo III: Marco referencial

Con el fin de comprender y explicar los resultados que deriven de este proyecto, resulta imprescindible retomar los hallazgos de profesionales que han desarrollado estudios enfocados en analizar y mejorar la formación profesional de estudiantes de Psicología, específicamente en contextos Latinoamericanos.

Según Feldman, Goncalves, Chacón- Puignau, Zaragoza, Bagés y De Pablo (2008) la educación superior es percibida por el estudiantado como una fuente importante de estrés y ansiedad, la cual puede influir en su rendimiento académico y su bienestar tanto físico como psicológico. Razón por la cual resulta pertinente y necesario brindar acompañamiento y herramientas durante el proceso formativo para que esta población aprenda a manejar adecuadamente las situaciones de estrés y así mejorar sus condiciones de salud.

Sin embargo, a partir de una revisión de los planes de estudio de diversas universidades latinoamericanas, Salas (2015) encontró que la enseñanza en psicología está centrada en lo disciplinar, obviando en muchas ocasiones las realidades particulares de sus contextos.

Asimismo, Castañeda (2015) afirma que la formación en psicología, específicamente en México, se ha caracterizado por el enfoque enciclopedista y dogmático, lo que dificulta la creación de condiciones que faciliten en el

estudiantado la aplicación de conocimientos y el desarrollo de competencias y habilidades para el crecimiento personal y profesional las cuales se sostengan durante toda la vida.

Para Barrero (2015), la formación de profesionales en psicología en América Latina requiere un compromiso hacia una vida digna, alejada de la deshumanización y los estándares neoliberales que terminan por orientar la formación más en términos empresariales y financieros que en términos humanitarios. Indicando como necesario el acceso a una formación universitaria humanista, solidaria, comunitaria y recíproca que garantice el alcance de los beneficios propios del saber psicológico en los planos individuales, familiares, comunitarios y colectivos.

En esta misma línea, Escobar, Franco y Duque (2011) señalan que las instituciones de educación superior tienen la responsabilidad social de transformarse y transformar las circunstancias que afectan la vida y la salud, para esto deben desarrollar programas que se orienten a la creación de conciencia crítica, constructiva y solidaria, primero sobre la realidad interna personal (historia de vida) y, segundo, sobre la realidad externa o de contexto.

Por su parte, Esparza (2015) manifiesta que él o la profesional en formación también debe estar comprometido(a) consigo mismo(a) y con la sociedad en la que se desenvuelve, por lo tanto, le corresponde solicitar y construir, paralelo a su

preparación técnica, una preparación humana, que le permita enfrentarse a situaciones no previstas con herramientas personales y profesionales estructuradas.

Arguedas (2010) asevera que para que el estudiantado alcance grados mayores de participación en la construcción y desarrollo de herramientas que promuevan su salud y bienestar durante su proceso formativo, deben sentirse identificados(as) y pertenecientes su casa de enseñanza.

Es ese sentido de pertenecer basado en la identificación simbólica y la conciencia de vinculación que tienen las personas hacia su centro educativo y quienes lo conforman, lo que les permite desarrollar el suficiente compromiso y cohesión grupal necesarios para la búsqueda del bien común, partiendo de la premisa de que sus necesidades serán satisfechas en tanto trabajen en la búsqueda de soluciones conjuntas. De esta manera es como se establecen sistemas de valores, pensamientos, sentimientos y patrones de conducta saludables que componen los estilos de vida que se desenvuelven colectivamente (Brea, 2014).

Lo anterior da cuenta de cómo el proceso formativo se encuentra estrechamente ligado a las vivencias de sus estudiantes y reafirma la pertinencia de desarrollar proyectos como el aquí descrito para promover la salud y el bienestar en dicho colectivo. Si bien se podría pensar que el bienestar psicológico y emocional del estudiantado es competencia de otras instancias diferentes a su casa de

enseñanza (en este caso, a la Escuela de Psicología de la Universidad Nacional) argumentando que es intrínsecamente académica, experiencias como las desarrolladas desde hace más de diez años por la Facultad de Psicología de la Universidad de Manizales, Colombia demuestran lo contrario.

Páez y Castaño (2010) señalan que dicha instancia ha desarrollado diversos programas de acompañamiento integral, los cuales posibilitan reconocer de forma oportuna potencialidades personales y académicas, con el fin de brindarle al estudiantado un acompañamiento en los procesos académicos, emocionales, sociales y culturales, como ejes del proceso formativo.

Su objetivo se acerca al concepto de Universidad Saludable (Lange & Vio, 2006; OMS, 1986, citado en Páez y Castaño, 2010), es decir, a la construcción de una cultura de la salud, a partir del fomento del autocuidado, mediado por el acompañamiento de los docentes, en pro de una cualificación del estilo y calidad de vida, del desarrollo humano y el empoderamiento del proyecto de vida personal. (p.157)

Si bien, el cuidar de sí mismo es una responsabilidad que tiene cada individuo para el fomento, conservación y cuidado de su propia salud, la cual inicia con la toma de conciencia del propio estado de salud, aprovechando la experiencia personal, normas culturales y de conductas aprendidas, con el objetivo de alcanzar grados mayores de bienestar; existen limitaciones para que el

autocuidado sea posible, por ejemplo, la carencia de autoconocimiento y el escaso deseo de adquirirlo, la dificultad para emitir juicios sobre su salud y saber cuándo es el momento de buscar ayuda, entre otros (Naranjo Hernández, Pacheco, Alejandro y Rodríguez Larreynaga, 2017).

Por lo tanto, para Salas (2015) resulta necesario y urgente someter a análisis el currículo universitario y preguntarse si los modelos teóricos y aplicados dentro de la formación en psicología responden a las demandas del contexto en el que se desarrollan.

Asimismo, para Pérez y de la Torre (2017) es importante reflexionar sobre el currículo oculto en Psicología, es decir, todos aquellos valores, normas, mensajes, conocimientos o posturas que el profesorado enseña extracurricularmente durante la carrera, ya sea de forma voluntaria o involuntaria a sus estudiantes, los cuales influyen en su subjetividad y formación profesional.

También Díaz-Barriga, Pérez-Rendon y Lara (2016), con base en los resultados de sus investigaciones, invitan a reforzar la ética profesional dentro de la formación, ya que los incidentes críticos que relata el estudiantado conducen a cuestionar que la introducción de una asignatura de ética dentro de la formación es necesaria pero no es suficiente.

Es evidente que para promover la salud en ambientes universitarios es necesario realizar un trabajo conjunto que involucre a todos los actores que le componen, por eso el presente proyecto retoma como sustento teórico el aporte de la Psicología Comunitaria, específicamente la Psicología Comunitaria de la Salud, y la perspectiva salutogénica.

La Psicología Comunitaria permite concebir a la población participante y a la Escuela de Psicología como una comunidad, en tanto comparten características, vivencias, intereses, expectativas y actividades, así como necesidades y recursos, que les identifican y les distinguen del resto de la población universitaria (Montero, 2004).

Asimismo, dicha postura facilita el análisis de los contextos en los que se desarrolla la persona y los grupos, para comprender sus percepciones acerca de ellos e identificar recursos, tanto personales como colectivos, para así potenciar su desarrollo (Musitu, 2004). En palabras de Oros (2005), el eje central de la psicología comunitaria es posibilitar el aumento de poder de los actores sociales objeto de su intervención.

Para Musitu (2004) la comunidad tiene un importante componente material y social que puede reflejarse en la redistribución, creación y potenciación de recursos psicológicos y sociales con el objeto de reducir las disfunciones psicosociales de los individuos y los grupos, ya que, según dicho autor, el origen y

localización de los problemas de salud mental y psicosociales se halla, en gran parte, en los sistemas sociales y en la relación del individuo con ellos. Asimismo, Díez y Lacruz (2008) afirman que, el estilo de vida de un individuo se encuentra estrechamente vinculado al estilo de vida de su grupo social de referencia o pertenencia.

Ahora bien, según Cantera (2004), “la psicología comunitaria de la salud se postula como aquella encargada de tratar aspectos comunes y compartidos -es decir, sociales- del funcionamiento psicológico, atendiendo su vertiente negativa, patológica y problemática, como su vertiente positiva, saludable y optimizable” (p.37). Esto permite identificar los puntos que articulan la salud de las personas participantes como un proceso grupal, que puede ser estudiado y abordado en conjunto.

Esta postura intenta incorporar el modelo biopsicosocial, entendiendo el entorno social como fuente potencial de recursos para prevenir posibles problemáticas; ya que privilegia el cambio en la persona, para que esté en la capacidad de adaptarse mejor al medio; así como en el ambiente cuando este se le presenta como nocivo (Cantera, 2004).

Otro aspecto primordial de rescatar desde la Psicología Comunitaria de la Salud es que permite concebir a las personas como participantes activos de su transformación y desarrollo, posibilitando que sean ellas mismas quienes

identifiquen sus necesidades y las posibles soluciones que conlleven a realizar un cambio en sus vidas (Montero, 2004).

De lo anterior, radica la importancia de considerar esta rama de la Psicología, ya que insta a rescatar la vivencia grupal, para mejorar la calidad de vida de las personas, partiendo de su participación de forma activa dentro del proceso, logrando problematizar aspectos particulares que les atañen y buscando cambios que promuevan la transformación social. Esto da pie a que el impacto en la comunidad sea duradero, y trascienda el discurso, generando una perspectiva crítica y una praxis transformadora, pues serán quienes intervengan en su realidad.

Asimismo, la perspectiva salutogénica complementa lo postulado por la Psicología Comunitaria de la Salud, al trascender la identificación y tratamiento de la patología y preguntarse sobre el origen de la salud, otorgando así vital importancia a la identificación y aprovechamiento de los “activos en salud” presentes en las personas, comunidades y poblaciones. Los activos en salud comprenden cualquier factor o recurso que potencia la capacidad de mantener y mejorar su salud y bienestar (Morgan A. y Ziglio E. 2007; Morgan A., Davis M y Ziglio E., 2010 citado en Hernán, M., Lineros, C y Morgan, A., 2010).

Tomando en cuenta que la salud es un derecho universal, se asume el enfoque de derechos humanos, debido a que se busca que la población estudiantil de la

Escuela de Psicología ejerza y disfrute sus derechos en salud, alcanzando la capacidad de verse como personas autogestoras y promotoras de procesos y contextos salutíferos. Lo anterior, desde su participación e inclusión en el diseño y la elaboración de una propuesta que atienda sus necesidades psicosociales, asegurando así que responda a los requerimientos reales de la población.

Dicho enfoque aspira a incorporar a las personas en las decisiones referentes a temas que atañen su salud, para que exijan eficazmente sus derechos en cuanto a esta, no solo en lo que respecta a la atención, sino también involucrándose en el estudio de sus determinantes, el tener acceso a la información y a la educación en salud (Organización Mundial de la Salud, 2015).

Además, se retoma el enfoque de diversidad ya que permite una integración, en la cual se respete y se comprenda la diversidad contenida en creencias y valores, formas de vivir la sexualidad y de manifestar afectos, formas desde las que regiones y etnias afirman su presencia en el mundo, o la manera en que personas con discapacidades aportan al desarrollo y la cultura. Lo anterior en consideración a la diversidad que impera en la población estudiantil en la carrera de Psicología.

Por último, para efectos del proyecto se entienden los recursos psicosociales como todas aquellas capacidades, habilidades, conocimientos, talentos, intereses, vínculos y experiencias de carácter tanto psicológico como social que poseen las

personas y los grupos para afrontar de manera positiva sus procesos de salud y así aumentar su bienestar.

Resulta importante aclarar que esta definición fue creada a priori por las ejecutoras del proyecto, su amplitud o apertura van acorde a la naturaleza del proyecto y a la metodología empleada para su ejecución, siendo que no se consideró pertinente su delimitación ya que, al hacerlo, limitaría por defecto los posibles recursos emergentes.

Capítulo IV: Marco metodológico

4.1 Metodología

Desde el enfoque de la Psicología Comunitaria de la Salud, se parte del protagonismo de los grupos para la transformación de su realidad, por lo cual en este proyecto se retoma un método que destaca el principio activo y participativo de las personas en el desarrollo de su entorno y la transformación de este, denominado Investigación-Acción Participativa (IAP).

La IAP es definida por Colmenares (2012), como un proceso a través del cual, los actores sociales analizan su realidad, reflexionando sobre las necesidades y problemas a los cuales se enfrentan y además identifican con qué recursos, capacidades, potencialidades y limitaciones cuentan para buscar soluciones. De igual manera, Montero (2007), explica que en la IAP, las personas participantes

de una investigación son quienes deben protagonizar el proceso, en tanto son ellas quienes conocen, construyen y deconstruyen su realidad, por lo tanto, son quienes pueden transformarla con mayor propiedad y determinación.

Siendo que la demanda provino del propio estudiantado, resulta importante que sea esta misma población quien tenga voz, voto y veto al expresar con cuáles recursos psicosociales cuentan como comunidad y de qué manera quieren que sean potenciados. En este proyecto se buscó que estas personas fueran sujetos y no objetos de investigación, abriendo paso al potencial autogestor y promotor de cambio existente a lo interno de dicha población.

La IAP se consideró un insumo fundamental para la realización de este proyecto, ya que permitió crear condiciones apropiadas para que el estudiantado de la Escuela de Psicología asuma un papel protagónico en la comprensión de sus experiencias, realidades y necesidades en el contexto educativo universitario, para la posterior propuesta y ejecución de acciones transformadoras. La esencia radica en que la propuesta se crea y se recrea desde las personas a quienes va destinada, siendo explotado al máximo cada sentir, tanto para el reconocimiento de los recursos psicosociales como para el aprovechamiento de estos.

Además, el proyecto integra la participación de docentes, procurando fomentar redes de apoyo dentro de la comunidad que se conforma en la Escuela de

Psicología. Este gremio de profesionales cuenta con información, conocimientos y experiencias valiosas que son de ayuda para la creación de la propuesta.

Se considera la IAP como una metodología adecuada, en tanto proyectos similares como los desarrollados por parte de la REDCUPS durante 17 años, han demostrado la pertinencia de implementar esta metodología al trabajar temáticas relacionadas a la promoción de la salud con población universitaria.

A partir de los principios de la IAP, se diseñaron actividades grupales participativas en las cuales el estudiantado desde de su experiencia y conocimiento construyera estrategias para promover su salud. Según la REDCUPS (2014), se valida la utilidad de emplear metodologías grupales y participativas tales como convivios, talleres vivenciales y actividades recreativas, siendo que aumentan el interés de participación de la población, permiten un mayor alcance e incentiva la formación de redes de apoyo.

También, se destaca la importancia de abrir espacios de participación estudiantil activa, en los que sea esta población quien tenga el protagonismo de delimitar los temas que consideran prioritarios trabajar y las metodologías de intervención que consideran más adecuadas y pertinentes según los recursos que poseen (Red costarricense de Universidades Promotoras de la Salud, 2014).

Finalmente, otra de las contribuciones del trabajo realizado por REDCUPS (2014), es la estrategia de formación de líderes, la cual busca capacitar grupos meta de estudiantes en temáticas relacionadas a la promoción de la salud, con el objetivo de que funjan como facilitadores/ multiplicadores dentro de la universidad.

4.2 Fases de la estrategia metodológica

La estrategia metodológica que orientó el desarrollo del proyecto se decanta en tres fases: Identificación, Construcción e Implementación. Previo al desarrollo de las mismas, se llevó a cabo un proceso de logística, en el que se seleccionó el horario de encuentro con base en el día de mayor asistencia estudiantil. Además, se ubicaron los espacios disponibles de acuerdo con el horario establecido.

Asimismo, se realizó un proceso de divulgación que dio a conocer el proyecto e invitó a la población estudiantil a formar parte de él. La invitación se hizo a través de Facebook, la ASEP, ayuda de docentes que comentaron en cursos, afiches, visitas a las aulas, entre otros.

Por último, para facilitar la inscripción de estudiantes en el proceso, se eligió por conveniencia una asignatura de cada nivel (entendiendo que generalmente cada materia se imparte en dos cursos). Por lo tanto, se visitaron 10 cursos en total, con la finalidad de comentar los objetivos del proyecto y su metodología, para

posteriormente recopilar por medio de una lista la participación voluntaria de al menos dos personas de cada grupo.

A continuación, se describen las tres fases que sustentaron el proyecto, las cuales responden a cada uno de los objetivos específicos (para una mejor comprensión visual de la información diríjase al Anexo 3):

4.2.1 Fase: Identificación

En lo concerniente a la fase de Identificación, los esfuerzos fueron dirigidos a determinar los recursos psicosociales con que cuenta el estudiantado de Psicología para promover su salud y propiciar su autocuidado, en congruencia con el primer objetivo específico.

A través de 5 encuentros quincenales, se exploraron los recursos psicosociales que posee cada estudiante participante, así como los del grupo en general. Asimismo, se identificaron las posibilidades, recursos y oportunidades con los que cuenta la Escuela de Psicología para la posterior construcción y definición de estrategias viables.

Se utilizaron diferentes técnicas de acuerdo con los intereses y la dinámica del grupo, por ejemplo, grupos de discusión, técnicas psicodramáticas, mindfulness, talleres participativos, convivio, rally, entre otros.

4.2.2 Fase: Construcción

Posterior a la fase de Identificación y en respuesta al segundo objetivo específico del proyecto, se determinaron en conjunto las estrategias para aprovechar los recursos psicosociales identificados en la fase anterior, en aras de promocionar la salud y potenciar el autocuidado en el estudiantado.

Las personas participantes del proyecto y las facilitadoras lograron establecer un plan de acción, con el fin de unificar los recursos existentes en actividades concretas. Para ello, se trabajó a partir de técnicas grupales como los talleres participativos y grupos de discusión con las personas participantes, durante 4 encuentros que se llevaron a cabo quincenalmente.

Resulta relevante mencionar que, a pesar de que el suscrito proyecto da importancia a los recursos de cada estudiante buscando que cada persona potencie su salud, en lo que respecta al diseño de las estrategias se les dio mayor relevancia a las propuestas grupales, en tanto permiten un mayor alcance y propician la construcción de redes de apoyo.

De igual forma, se realizaron reuniones individuales con 6 docentes de la Escuela de Psicología de la UNA, quienes se mostraron en la disposición de retroalimentar con base en su experiencia y en los recursos con los que se cuenta, las estrategias diseñadas por parte del estudiantado.

Se procedió a redactar la propuesta a partir de los insumos obtenidos por parte del grupo de estudiantes y del personal docente participante, a través de sesiones de trabajo y análisis a cargo del equipo ejecutor.

4.2.3 Fase: Implementación

Finalmente, a partir de reuniones con la población participante se eligieron 7 entre las estrategias propuestas, esto de acuerdo con su viabilidad y sostenibilidad en el tiempo. Además, se identificaron los posibles actores implicados en su ejecución.

Asimismo, durante el segundo semestre del 2017 se planificó y organizó un plan de acción para la implementación de las mismas. Posteriormente, durante el primer semestre del 2018, se incentivó y acompañó a los actores a llevar a cabo las estrategias elegidas, con el objetivo de mejorar la calidad de vida del estudiantado, a partir de la apropiación de sus procesos salutíferos. Todo lo anterior cumple lo propuesto en el tercer objetivo específico.

4.3 Referencia a mecanismos de monitoreo y evaluación

4.3.1 Monitoreo

Con el fin de valorar el avance del proyecto y evidenciar posibles mejoras en este o bien continuar con acciones que estuvieran dando buenos resultados, se realizó

un monitoreo de las fases implementadas y, además, al concluir todo el proceso, se ejecutó una evaluación final que permitió visualizar los alcances de este proyecto.

Las primeras dos fases del proyecto fueron monitoreadas a partir de una triangulación entre:

1. Registros de asistencia y observaciones, las cuales dieron cuenta del nivel real de participación de la población beneficiaria en las actividades del proyecto, indagando así si lo planificado estaba respondiendo al objetivo propuesto. Asimismo, estos registros permitieron explorar la pertinencia de realizar modificaciones durante el proceso, con el fin de lograr una mejor respuesta. Este análisis se llevó a cabo al concluir cada sesión.
2. Actividades de cierre y espacios al final de cada encuentro para evaluar el proceso, donde las personas participantes aportaban su opinión sobre la vivencia que habían tenido hasta ese momento, así como elementos que les gustaría integrar o mejorar sobre el proceso. Dichas actividades se ejecutaron al culminar cada uno de los encuentros, para mantener un monitoreo continuo del desarrollo del proyecto.

Cabe destacar que, también se realizó un grupo de WhatsApp para mantener la comunicación y confirmar los encuentros, las personas participantes también aprovecharon este medio para brindar retroalimentación sobre el proceso.

3. Acompañamiento y reuniones quincenales con la coordinadora del Proyecto de Fortalecimiento de Capacidades para la Promoción y Atención en Salud en la carrera de Psicología, adscrito al Programa de Atención y Promoción en salud: Aportes desde la Psicología, lo que permitió recibir una retroalimentación de profesionales en el tema, posibilitando a las sustentantes autoevaluar y mejorar el trabajo realizado. Además, al finalizar cada fase se realizó una supervisión con el equipo tutor, de manera que se pudiera monitorear el adecuado desarrollo del proyecto.

Finalmente, en lo que respecta a la tercera fase, esta se monitoreó por medio de la recopilación de las memorias de cada una de las actividades realizadas como parte de las estrategias implementadas, así como con la retroalimentación obtenida en las reuniones con el equipo tutor.

4.3.2 Evaluación

Se realizó un cuestionario a través de la plataforma de formularios de Google, llamado “Construyendo(nos), el proceso”, el cual consistía en siete preguntas abiertas que indagaban la percepción sobre la experiencia de las personas participantes, los motivos de la no continuidad en la asistencia a los encuentros, así como recomendaciones y oportunidades de mejora (Ver Anexo 4). Fue enviado a las personas que participaron en uno o más encuentros; se recibieron 17 cuestionarios completos de los 37 enviados.

Capítulo V: Resultados

5.1 Resumen de metas y productos obtenidos

Para el desarrollo del proyecto se planteó una matriz de planificación, que permitió organizar y guiar el proceso. A continuación, se presenta la tabla con los objetivos y metas previas propuestas, y se comparan con las metas logradas y los productos obtenidos para cada uno de ellos.

Tabla 2. Matriz de planificación y metas logradas

Metas planteadas, logradas y productos obtenidos		
Objetivo 1.	Facilitar en el estudiantado de la Escuela de Psicología de la Universidad Nacional de Costa Rica el reconocimiento de recursos psicosociales asociados a la promoción de su salud.	
Metas planteadas	Metas logradas	Producto obtenido
Estudiantes de Psicología participantes del proyecto, identifican al menos 3 recursos individuales con que cuentan.	Estudiantes de Psicología participantes del proyecto, identificaron 7 recursos individuales con que cuentan.	Informe de recursos psicosociales identificados.

Estudiantes de Psicología participantes del proyecto, identifican al menos 3 recursos colectivos con que cuentan como comunidad.	Estudiantes de Psicología participantes del proyecto, identificaron 7 recursos colectivos con que cuentan como comunidad.	Informe de recursos psicosociales identificados.
Objetivo 2.	Diseñar en conjunto con el estudiantado de la Escuela de Psicología de la Universidad Nacional de Costa Rica, estrategias para el aprovechamiento de los recursos psicosociales asociados a la promoción de su salud.	
Metas planteadas	Metas logradas	Producto obtenido
Estudiantes proponen al menos 2 estrategias para el aprovechamiento de los recursos psicosociales encontrados en la fase 1.	Estudiantes propusieron 8 estrategias para el aprovechamiento de los recursos psicosociales encontrados en la fase 1.	Informe detallado con cada una de las estrategias propuestas, su objetivo, logística y mecanismos de sostenibilidad.
Al menos 5 docentes retroalimentan las estrategias para el aprovechamiento de los recursos psicosociales propuestas por el estudiantado.	6 docentes retroalimentan las estrategias para el aprovechamiento de los recursos psicosociales propuestas por el estudiantado.	

Objetivo 3.	Ejecutar las estrategias para el aprovechamiento de los recursos psicosociales del estudiantado de la Escuela de Psicología de la Universidad Nacional de Costa Rica.	
Metas planteadas	Metas logradas	Producto obtenido
Al menos 2 estrategias en ejecución para el aprovechamiento de los recursos psicosociales	3 de 8 estrategias construidas en ejecución	Reseña sobre la ejecución y
Estudiantes de todos los niveles participan de las estrategias para el aprovechamiento de los recursos psicosociales	Estudiantes de una asignatura por nivel participaron de las estrategias para el aprovechamiento de los recursos psicosociales	evaluación de las estrategias implementadas

5.2. Análisis de Resultados

En este apartado se describen y analizan los resultados obtenidos en el presente proyecto. Para ello se utilizarán fragmentos de comunicaciones personales de las y los estudiantes participantes (los cuales serán citados con pseudónimos para proteger su identidad dentro de la Escuela de Psicología) así como producción teórica que permita ampliar y contrastar lo expuesto.

La información se organiza en cinco categorías, tres de ellas responden a los objetivos específicos de proyecto y las otras dos surgieron como categorías emergentes a lo largo del proceso dada la naturaleza abierta del mismo.

5.2.1. Ser y estar: Estudiar psicología en la Universidad Nacional

Resulta importante aclarar que esta categoría emergió durante la ejecución del proyecto, pues si bien no se relaciona con ninguno de los objetivos específicos, detalla temáticas que se volvieron temas recurrentes durante las sesiones de encuentro.

La presente categoría se encuentra dividida en tres subcategorías; las cuales pretenden contextualizar la dinámica comunitaria de la Escuela de Psicología, la formación que en ella se imparte y la percepción que tiene los y las estudiantes sobre el autocuidado, todo esto desde el discurso y los significados del estudiantado participante en el suscrito PFG.

Analizar el escenario en el que se desenvuelve la población protagonista, cobra importancia en tanto permite delimitar el curso, desarrollo y resultados de este proyecto en su contexto particular.

a) Dinámica Comunitaria

En este apartado se detalla la dinámica comunitaria del estudiantado de la Escuela de Psicología de la UNA, en relación con su sentido de pertenencia, es decir, el grado de integración e identificación sentida por parte de este hacia dicha instancia, como grupo social ubicado en un espacio físico determinado.

La Escuela de Psicología es una comunidad pequeña, alberga una población estudiantil que oscila entre 250 y 300 personas, distribuidas en grupos de 25 a 60 personas por nivel. Dado lo anterior, ocupa un espacio reducido dentro del campus universitario, lo cual resulta en la concentración de sus integrantes.

A pesar de esto, el estudiantado manifiesta que no se conocen, incluso entre estudiantes de un mismo nivel; una de las personas que participó en el proceso expresó que: "...siempre se dice "los de la mañana" y "los de la tarde", la gente no se conoce entre niveles, es como falta de identidad" (Deinny, comunicación personal, 2017).

Además, muchas y muchos estudiantes mencionan que, aunque se conozcan dentro de los grupos de los cursos de carrera, no existe la suficiente confianza o cohesión grupal que les permita trabajar óptimamente en conjunto, sentirse cómodos(as) y expresar sus opiniones libremente.

Este escaso reconocimiento o identificación como colectivo se puede interpretar como un débil sentido de comunidad, el cual, según Montero (2004), es el elemento que permite la cohesión grupal. A su vez, Turner (1990, citado en Brea, 2014) sostiene que si no hay cohesión grupal no habrá identidad colectiva.

Estos componentes (identificación y cohesión grupal) existen de forma dialéctica en el proceso de construcción del sentido de pertenencia y, por ende, del sentido de comunidad; no obstante, en el caso de la Escuela de Psicología al no suceder así (a la luz de lo manifestado por el estudiantado) puede afirmarse que existe un empobrecido sentido de pertenencia que marca, en detrimento, su dinámica comunitaria.

Según Brea (2014), las personas que conforman un grupo se comportan, relacionan y actúan en función al sentimiento de pertenencia que desarrollan, por lo tanto, las comunidades con una fortalecida identidad colectiva se caracterizan por la unión, el trabajo en equipo y el dinamismo, mientras que en grupos en que sus miembros no se sienten pertenecer, domina la propensión al individualismo y la pasividad.

Por consiguiente, la ausencia de identidad común y el débil sentido de pertenencia que se advierte en la Escuela de Psicología de la UNA según los hallazgos de este proyecto, pueden ser la causa de la endeble participación y compromiso de las personas que la integran. Esta falta de interés, empatía,

compromiso y sentido de pertenencia se vio reflejada en dos actividades agendadas dentro de la Semana de Psicología de 2017.

Una de ellas fue organizada por la Dirección de la Escuela de Psicología; consistió en una exposición sobre los proyectos a su cargo y la otra actividad, como parte de una iniciativa estudiantil originada desde el suscrito proyecto, que se orientaba a la ejecución de un taller participativo sobre el manejo del estrés dirigido a y por estudiantes de Psicología.

Para ambas actividades sólo se contó con la presencia de las personas expositoras y facilitadoras, es decir, el público para el cual iba dirigida cada actividad no se hizo presente, lo que da cuenta de una posible indiferencia y desapego sentido tanto por docentes como por estudiantes hacia las actividades que se realizan dentro de la carrera, ya que según el testimonio del estudiantado este comportamiento es una constante.

Asimismo, se revela una dinámica comunitaria poco comprometida y proactiva en relación con la salud de la población estudiantil. En lo que refiere a la Escuela de Psicología a nivel de Dirección, esta se orienta primordialmente a la excelencia académica, dejando de lado que la formación y el éxito académico responden a un proceso integral, involucrando otras aristas que conllevan al bienestar estudiantil y a su permanencia dentro de esta casa de estudio.

Por su parte, el estudiantado, admite que no asiste a eventos que puedan mejorar su bienestar tanto físico como psicológico (aunque lo consideren necesario), siendo así que no lo ubican como prioritario en su quehacer cotidiano, prefiriendo, en ocasiones, distribuir su tiempo en otras actividades de corte académico y teórico.

Aunado a lo precedente, resulta imprescindible destacar que esta pasividad o desinterés que caracteriza al estudiantado ante su contexto, puede ser el reflejo del comportamiento de las estructuras de nivel jerárquico superior que se desarrollan dentro de la comunidad. Según Erben, Franzkowiak y Wenzel (1992, citado en Díez y Lacruz, 2008) el comportamiento de un individuo aparece vinculado al comportamiento de su grupo social de referencia o pertenencia. Es decir, el actuar de las y los estudiantes podría estar estrechamente ligado con los patrones de comportamiento que se reproducen a nivel de docencia, administración y Dirección que inevitablemente permean la experiencia formativa de quienes pasen por ella.

El estudiantado expresa descontento hacia la posición desinteresada que se tiene como Escuela de Psicología, tanto por parte de estudiantes como del personal docente y administrativo, con respecto al autocuidado, cuidado mutuo y la promoción de salud de la población estudiantil; elementos indispensables en la formación y el compromiso profesional. Atribuyen este desinterés a la cultura

institucional, la cual (según ellos y ellas) está marcada por una fuerte pasividad y escaso compromiso, como se puede ver en el siguiente comentario:

Nosotras hablábamos de que la forma en que se actúa es cultural. Si se empiezan a meter temas referentes a la salud, a hablarlos, a comentarlos, como que se extienden y las personas los toman como suyos. Pero si pensamos dejarlo en manos de los profes o de los administrativos, difícilmente va a funcionar. (Francis, comunicación personal, 2017)

En adición a lo precedente, de acuerdo con estudiantes, la comunicación también es un aspecto por fortalecer dentro de la Escuela de Psicología, mencionan que es poco fluida y unilateral, debido a que la información generalmente se concentra en algunos sectores, generando descontento en los diferentes niveles de la carrera. Como ejemplo, expresan lo siguiente:

(...) se crean comités para organizar actividades y después se quejan de que la gente no participa, pero a uno nunca le llegó la información, porque se creó un círculo cerrado donde se está informando todo y uno se da cuenta solo cuando la actividad terminó, cuando llegan a decirle “es que ustedes no participan”. Entonces que se busque una forma de realmente informar e incluir a todos. (Andrea, comunicación personal, 2017)

Según Musitu (2004), el aspecto comunicacional es primordial para desarrollar sentido de pertenencia en una comunidad, por lo que resulta necesario tener una comunicación fluida entre sus integrantes, que las personas puedan ser parte de procesos democráticos, que se sientan libres de expresar sus opiniones y que además tengan acceso a los recursos que la comunidad dispone.

La comunicación entorpecida entre los diversos actores que componen la Escuela de Psicología puede fomentar un frágil sentido de pertenencia de sus integrantes hacia ella, siendo imperativo que la Escuela (entiéndase Dirección, docentes, administrativos y estudiantes) cree los mecanismos necesarios para optimizar la comunicación entre las y los miembros que la componen.

Además, para consolidar el sentido de comunidad dentro del estudiantado, resulta necesario y urgente fortalecer procesos que conduzcan a su integración y reconocimiento como colectivo, ya que, según Vargas (1999, citado en Brea 2014) el sentido de pertenencia es el elemento movilizador de la actividad grupal en pro de su bienestar, por lo que es importante encontrar estrategias necesarias para su efectivo desarrollo, en función de que se construyan procesos de cooperación social, superando así la tendencia a la fragmentación.

Finalmente, Arguedas (2010), afirma que el sentido de pertenencia es vinculante al desarrollo de procesos psicológicos claves en el estudiantado para que logren alcanzar el éxito en la formación profesional, así como para que desplieguen

actitudes positivas hacia sus pares, la academia y el cuerpo docente. De manera que, en la siguiente subcategoría, se procede a profundizar la formación profesional, para una mayor contextualización y análisis de las posibles implicaciones que tenga en ella la dinámica comunitaria aquí detallada.

b) Formación profesional en la Escuela de Psicología de la UNA

En este apartado se describe la formación profesional provista por la Escuela de Psicología de la UNA, desde la percepción, significados personales y sentires, tanto propios como compartidos, de la población estudiantil participante en el presente proyecto. Se contó con personas participantes de todos los niveles, lo que permitió dar cuenta de la evolución y transformación vivida por el estudiantado.

Asimismo, se realiza una revisión y análisis sobre el currículo actual, en aras de incidir positivamente en el perfil de salida de sus profesionales; reflexionando acerca de los ejes y contenidos escogidos para componer la malla curricular, la forma en la que estos son transmitidos, el impacto que estos tienen en la subjetividad y cotidianidad del estudiantado y sus oportunidades de mejora.

Lo anterior adquiere relevancia debido a que el currículo forja una identidad y existe una gran responsabilidad en definir cuál es la identidad estudiantil y profesional que se quiere construir a partir de un determinado plan de estudios;

cuáles son los ideales y compromisos que se desean forjar en el estudiantado cuando su formación finiquite (Salas, 2015).

El proceso de formación profesional de la Escuela de Psicología de la UNA, es descrito por el estudiantado como fuente importante de conocimientos teóricos y técnicos, que nutren su bagaje intelectual, y a su vez les facilita el reflexionar sobre aspectos cotidianos que anteriormente pasaban desapercibidos. Al respecto, mencionan:

Quando entramos a la universidad no hablamos, no criticamos, no tenemos un pensamiento reflexivo frente a las situaciones que pasan, pero en medio de la carrera, en medio del proceso, del acompañamiento que nos dan los profesores, de las lecturas que tenemos, llegamos a transformarnos. (Dennis, comunicación personal, 2017)

Estudiar Psicología es un nuevo paradigma de vida, ya no hacemos las mismas bromas, somos humanos y aplicamos la teoría a través del hacer, llevamos el conocimiento a distintos niveles (familia, relaciones, amigos etc.), la vida está en la Psicología y la Psicología está en la vida. (Ángel, comunicación personal, 2017)

Indican que existen connotaciones positivas en la vida personal gracias a la formación en Psicología, tales como: cambio de perspectivas, apertura a nuevas

ideas, a mantener la mente abierta, gozar de tiempos de lectura, desarrollar autoconocimiento y capacidad para la introspección y el autoanálisis, no caer en generalizaciones, estar más consciente de sentir, ser crítico(a), entre otras implicaciones.

Lo precedente revela que la formación en Psicología influye tanto en nuestra manera de interpretar el mundo, como en la manera en que intentamos cambiarlo (Parker, 2010, citado en Salas, 2015). Es decir, según el estudiantado, en ella no solo se adquieren conocimientos teóricos que les permiten ejercer con propiedad la profesión, también se moldean formas de pensar y actuar que permanecen, incluso después de que esta finalice.

Sin embargo, esta forma de interpretar el mundo, en ocasiones, lejos de incitar a la transformación, puede conducirles a su aceptación, ya que las y los estudiantes reconocen que esta acumulación de conocimientos puede desembocar en una zona de confort, donde al tener tantas respuestas, los cuestionamientos terminan desapareciendo; desarrollándose así una criticidad unilateral, como mencionan en el siguiente comentario: “Cuando se entra a primer nivel se piensa más, a pesar de que se tiene menos materia, es más rico porque uno se pregunta más, luego como que va encontrando respuestas, las cuales se vuelven repetitivas” (Alex, comunicación personal, 2017).

Aunado a lo anterior, el estudiantado de niveles avanzados resalta que conforme avanzan en la carrera y adquieren un mayor conocimiento, empiezan a sentir mayor rigidez al pensar y expresarse, viéndose su creatividad, espontaneidad y motivación cercenada con el paso del tiempo.

Por su parte, las personas de primer nivel mencionan sentirse cohibidas para expresar sus opiniones, porque consideran que el ser estudiante de Psicología implica hablar con cierta propiedad teórica, y al no poseer aún ese bagaje, se les dificulta expresarse libremente por el temor a ser señalados o ser objeto de burla. En la siguiente conversación que se dio en uno de los talleres entre estudiantes de diferentes niveles se puede apreciar lo planteado:

- ¿Pero por qué es que no pueden hablar? (Tatiana, comunicación personal, 2017)

- Bueno, primero porque uno podrá defender lo que uno piensa y cómo uno lo ve, pero eso no es lo correcto, uno empieza a estudiar para saber. (Keiny, comunicación personal, 2017)

Lo que se ha dicho hasta ahora, permite dar cuenta de ciertas aristas del currículum que se pueden estar transmitiendo de forma oculta en la Escuela de Psicología de la UNA, es decir, todos aquellos valores, normas o mensajes implícitos, que se enseñan de manera consciente o inconsciente, y que si bien, no

se contemplan en el currículum oficial (plasmado por escrito en un registro físico), influyen en la formación de los y las estudiantes (Pérez y de la Torre, 2017).

Así, por ejemplo, a partir de lo manifestado por el estudiantado, parece que involuntariamente se está asumiendo el proceso de formación como un repositorio de conocimientos y la criticidad es reducida y equiparada a un amplio manejo de información teórica actualizada sin aportes o reflexiones personales genuinas.

Esto, hace evidente la importancia de que la Escuela de Psicología se replantee la idea de criticidad que transmiten al estudiantado, así como la noción que posee este sobre el ser profesional en Psicología (roles adoptados, estereotipos, ideales, etc.) y el hacer Psicología, ya que esta debería asumirse como una práctica respetuosa y coherente con los discursos que se sostienen dentro de la institución, para alcanzar una verdadera transformación de la realidad y no solo una repetición de lo que ya se ha realizado.

Para lograr esto es necesario que se cuestione si la estructura y el funcionamiento del plan de estudios actual está generando condiciones propicias para el crecimiento personal y profesional deseado, cabe preguntarse: ¿Fortalece las capacidades requeridas para construir relaciones interpersonales saludables, para manejar y resolver conflictos de carácter emocional, para alcanzar una verdadera transformación individual y social que incide de manera positiva en nuestro contexto histórico y social?

Además, convendría revisar y definir los valores y principios que distinguen a la Escuela de Psicología como tal y ubicarlos de manera que sean pilares fundamentales dentro de la formación profesional y, por ende, se vean plasmados en los ejes transversales de la malla curricular, para no solo cuidar el contenido sino también la forma de transmisión, articulación y contextualización de conocimientos.

En cuanto al currículum oficial o formal (plan de estudios), de acuerdo con Salas (2015), a nivel Latinoamericano la formación de Pregrado en Psicología se han caracterizado por tener una línea científico-profesional; el currículum se encuentra enfocado principalmente en dos niveles: el primero orientado a enseñar contenidos teóricos y el segundo a las habilidades prácticas; no obstante, se dejan de lado otros aspectos importantes para una formación integral, como lo es el desarrollo de competencias personales, esto, según una revisión realizada a partir de los programas de formación profesional de países como Argentina, Chile, México, Perú, Venezuela, Cuba, Brasil, Uruguay y Costa Rica.

Lo anterior no se aleja de la realidad de la Escuela de Psicología, en la cual, los componentes teórico-prácticos ocupan la base de la formación; según el estudiantado no queda tiempo para reflexionar que, además de ser profesionales en desarrollo, también son seres humanos; creando así una posible paradoja en donde se forman para humanizar al otro(a), mientras se deshumanizan a sí mismos(as).

Según Castañeda (2015) las y los estudiantes, en reiteradas ocasiones, desarrollan conocimiento inerte y competencias solo para “el aquí y el ahora, lo que deja como saldo una gran deuda en el fomento de competencias personales y profesionales útiles a todo lo largo de la vida. A propósito, plantea que se debe superar la concepción de formación profesional altamente calificada, caracterizada por la mera aplicación de conocimientos y habilidades; para trascender a aquella que dé paso a la construcción, el monitoreo y la regulación de experiencias promotoras de mejora continua.

A pesar de que la Escuela de Psicología ha perfilado a sus estudiantes como tendientes al autocuidado en su plan de estudios, según la revisión documental y los resultados arrojados por el suscrito proyecto, no existen suficientes acciones propiamente institucionalizadas en el currículo que conduzcan al compromiso con el bienestar interno. No obstante, la población estudiantil reconoce que existen algunos(as) docentes, que si bien son pocos(as), se permiten incorporar dentro de lo trabajado en los cursos, el voltear la mirada hacia sí mismos(as), más allá de su lugar como estudiantes y futuros(as) profesionales.

Cuando se le preguntó al grupo de participantes cómo había estado evidenciada la promoción de la salud en su proceso de formación, mencionan lo siguiente:

Solamente en un comentario en específico que hizo una profe, ella nos dijo que sería bueno desde el principio de la carrera llevar psicoterapia para

aprender a conocerse, para trabajar y saber dónde están mis límites; siento que hay profesores que si están buscando eso. (Josette, comunicación personal, 2017)

Se reconoce entonces que, a nivel formativo, la promoción de la salud se ha visto evidenciada únicamente en el discurso por parte del cuerpo docente; constantemente se les menciona la importancia de llevar un proceso terapéutico y de autocuidarse, no obstante, no realizan actividades concretas que lo promuevan; aunque las y los estudiantes consideran que este es un tema que debe ser trabajado con mayor profundidad desde la formación por la naturaleza de la profesión y su ejercicio.

Todo lo anterior devela el leve protagonismo que, hasta el momento, ocupa el cuerpo docente en el reconocimiento y apropiación del autocuidado como componente importante de la formación profesional en Psicología. El cual puede estar estrechamente vinculado con la noción de formación profesional que se mantiene dentro de la Escuela de Psicología de acuerdo con su administración.

Según Escobar, Franco y Duque (2011), el o la docente universitaria(o) debe crear espacios de reflexión y discusión sobre la cotidianidad del ser humano, lo que siente, lo que piensa, lo que vive y cómo esto se ve reflejado en sus procesos de salud. Este análisis le facilitará determinar prácticas saludables y de

autocuidado, para promover su transformación. Asimismo, indican que las y los profesores universitarios:

(...) deben asumir el autocuidado como una vivencia cotidiana, pues al vivir saludablemente, la promoción del autocuidado sería el compartir de sus propias vivencias. En la medida en que el personal docente viva con bienestar, se estará en condiciones de promocionar, por medio del ejemplo, la salud de los demás. (p.135)

Lo anterior revela la importancia de capacitar e instar al personal docente a responsabilizarse de su salud y los procesos que de ella se decantan, para que estén en la capacidad de generar entornos y estilos de vida saludables, de los cuales se verán beneficiados(as) sus estudiantes; ya que el cuerpo docente es la referencia más cercana de un(a) profesional en Psicología, por lo que podrían convertirse en modelos a seguir.

Para Esparza (2015), la sociedad actual requiere que la formación en Psicología moldee profesionales con un fuerte sentido de compromiso y preparación humana (paralela a su preparación técnica), la cual les provea de herramientas personales y profesionales para solucionar conflictos con sentido social, político y ético.

A lo largo del proceso surgieron componentes que las y los participantes consideran necesarios en lo que definirían como un buen(a) profesional en

Psicología. Entre ellos destaca el mantenerse o haber llevado un proceso terapéutico propio, sin embargo, la gran mayoría de las personas participantes afirman no haberlo hecho, ya que como estudiantes los costos monetarios de dichos procesos son elevados en contraposición a sus ingresos. Asimismo, destacan que los servicios similares que provee la Universidad (Departamento de Orientación y Psicología) están saturados o no están diseñados para atender las demandas específicas de cada sujeto.

Lo anterior les coloca frente a una disyuntiva, en la cual la elección pareciera estar previamente tomada por las circunstancias, permeando inevitablemente la percepción que manejan sobre la integralidad de su formación y sobre su rol como futuros(as) profesionales, ya que creen no encontrarse completamente preparados(as) para “salir a la calle” y ejercer la profesión.

A su vez, consideran importante conocer los propios límites para definir así las posibilidades de ejercicio profesional; tener curiosidad, interés y creatividad ante las diversas situaciones de la vida; ser una persona con alto sentido de responsabilidad, esforzada y flexible; encontrarse en constante aprendizaje y con la mente abierta; poseer profundo conocimiento sobre sí mismo(a), compromiso, vocación, tolerancia y respeto a la diversidad; no perder la continua y necesaria conciencia sobre su humanidad y la de los otros; saber trabajar en equipo, hacer balance entre observar, escuchar, callar y hablar.

Además, manifiestan necesario trabajar a lo largo de la formación los estereotipos asociados al rol profesional en Psicología. Por ejemplo, aquellos relacionados a los ideales cargados de valoraciones relacionadas a la perfección; popularmente se espera que los(as) psicólogos(as) no tengan problemas personales y que, si los tienen, puedan resolverlos ellos(as) mismos(as) sin dificultad y a la mayor brevedad posible.

También, puede surgir como estereotipo lo que el estudiantado denominó como “egocentrismo intelectual”, haciendo referencia a la creencia de que tienen o deben tener todas las respuestas y soluciones ante cualquier situación.

Asimismo, se piensa que siempre deben mantener una actitud positiva ante la vida, obviando que se trata de personas que no están exentas de verse afectadas por los altibajos. Por otra parte, también se les señala de “locos o locas” porque, al parecer, popularmente se relaciona la Psicología con la idea de enfermedad y no con la noción de bienestar.

Dicho de otro modo, consideran que las otras personas, al saber que son estudiantes/ futuros(as) profesionales en Psicología, tienden a relacionarse con ellas y ellos a partir de esto como eje central, siendo así que olvidan estar tratando con personas.

En adición, describen que algunas personas les atribuyen dotes esotéricos como consecuencia de su formación en Psicología, situación que les genera cierto malestar por el desconocimiento que esto lleva implícito. También, como resultado de la poca valoración y legitimación que ha existido popularmente en Costa Rica en relación con la salud mental y el ejercicio de la Psicología, el estudiantado expresa que socialmente se ha construido la noción de que el quehacer psicológico debería ser gratuito o de bajo costo, argumentando que es una labor que puede ser solventada por otros vínculos, llámese familia, amistades o incluso desde la iglesia

La deconstrucción de estereotipos relacionados a la profesión es una labor urgente y necesaria, ya que las y los estudiantes se pueden estar formando como futuros(as) profesionales de acuerdo a ellos (en ocasiones se convierten en ideales a seguir de forma consciente o inconsciente), lo que puede generar sufrimiento al no alcanzarlos, baja tolerancia a la frustración, formas de actuar poco saludables, entre otras.

En relación a lo anterior, la población estudiantil debe aprender a expresar sus emociones, siendo esta una de las destrezas necesarias a desarrollar para un buen ejercicio profesional, mencionan que muchas veces terceras personas les instan a silenciar sus emociones, como lo expresan varias personas en los siguientes comentarios:

Es curioso porque en otros espacios, con psicólogos también, dicen “dejen de llorar”, lo que se busca es que la persona pare de llorar. ¿Después qué vamos a hacer con nuestros pacientes, con las personas que busquen ayuda? Si eso es lo que sabemos hacer en nuestra vida personal, ¿quién nos dice que vamos a ser mejores en nuestro trabajo? (Jessie, comunicación personal, 2017)

Me pasó una vez que estaba tan cargada emocionalmente que una invitada de una clase me movilizó de tal forma que yo terminé llorando en clase y lo que pasó fue que fui juzgada (...) luego pensé: una persona que va a ser psicóloga o ya es psicóloga y no puede ver a alguien llorar y tener sensibilidad, me deja mucho que desear. (Mariana, comunicación personal, 2017)

Eso es un problema enorme, también pasa en mi generación y estoy segura de que pasa en todas las demás. ¿Cómo es posible que siendo estudiantes de Psicología critiquemos a alguien cuando está mal, cuando está roto, cuando ya no da más? Y que se le juzgue, y que digan que está llamando la atención. (Tatiana, comunicación personal, 2017)

Al respecto de ello, Barrero (2015) considera que:

(...) es necesario someter a análisis crítico ese mito de la psicología como la ciencia de la felicidad y de la ausencia de conflictos personales, colectivos y de clase. Si algo debe hacer la psicología tanto en los procesos de formación como en la práctica profesional misma, es la incitación constante al conflicto, a la crisis, a la ruptura; en fin, a la transformación permanente del ser humano. (p.22)

Según el estudiantado, las manifestaciones de carencia de empatía y sensibilidad entre compañeros(as), hace que repetidamente se incurra en faltas a la ética, elemento imprescindible en el ejercicio de la Psicología, el cual denota ser vagamente asumido por parte del estudiantado de la carrera, o bien, ser aplicado a conveniencia y selectivamente en relación con el vínculo que se tenga con el otro. Una persona indica que:

En los cursos se juega el papel de la confianza, porque se dice “lo que se dice aquí, se queda aquí”, pero uno sabe que a veces no pasa. Y si lo vemos por ética se pasan la ética por donde quieren, pero también por toda la temática de los vínculos que ya hay en las generaciones, de los grupos de amistades y demás. (Mariana, comunicación personal, 2017)

A raíz de lo anterior, dentro de la Escuela de Psicología, se debe cuestionar la formación profesional en relación a su componente ético, ¿Realmente está presente durante todo el proceso de formación? ¿Está incidiendo en el pensar y en el actuar del estudiantado? ¿Qué puede hacerse desde la Escuela para solventar las deficiencias que puedan existir?

Según Díaz-Barriga, Pérez-Rendón y Lara (2016):

El asunto de la formación ética profesional ha tendido a resolverse mediante la introducción de al menos una asignatura en el plan de estudios de las universidades. Sin embargo, el análisis de los incidentes críticos que relatan estudiantes respecto a cómo se transgrede en la realidad el código ético, conduce a cuestionar que esto es necesario, pero no es suficiente. (p.42)

La ética es y debe ser piedra angular en el ejercicio profesional en Psicología, por lo que resulta inquietante descubrir que profesionales en formación tengan dichas prácticas y comportamientos y, aun reconociendo su existencia, no dirijan esfuerzos para transformar dicha situación. Es necesario ajustar la forma en que se incorpora la ética en la formación, dinamizarla, para poder verla reflejada no solo en un curso propiamente, sino como componente activo de cada uno de los cursos, actividades y prácticas de la carrera.

Por último, se hace un llamado para promover como un eje transversal durante la formación profesional, la acción inter y multidisciplinaria, que permita al estudiantado adquirir herramientas que enriquezcan su futuro ejercicio profesional, tomando en cuenta que debemos aprender a coordinar y trabajar en equipo, no solo con profesionales del gremio sino también con otras disciplinas. Al respecto los y las estudiantes mencionan lo siguiente:

Al principio de la carrera se habla mucho de la interdisciplinariedad, pero a nivel ya propiamente de formación es como muy débil el asunto, dentro de formación no vamos en esa línea. (Deinny, comunicación personal, 2017)

Me gusta mucho el hecho de considerar que hay otras ramas [disciplinas] que le pueden aportar a uno, porque la Psicología probablemente no lo cubra todo y yo voy a tener que trabajar con otros profesionales en algún momento. Entonces forjar eso desde inicios de la carrera me parece fantástico. (Josette, comunicación personal, 2017)

Desde la Psicología se enseña a las y los futuros(as) profesionales a concebir al ser humano y su entorno desde la integralidad, entendiendo que este responde a múltiples factores que le constituyen de forma particular, por ende, la formación, ineludiblemente, debe orientarse a construir saberes desde la inter y transdisciplinariedad, adoptando como premisa fundamental el mirar y

comprender al sujeto de forma conjunta con otras disciplinas para una mayor profundidad.

La apertura a un diálogo interdisciplinario permite no caer en lecturas mutilantes, reduccionistas e incapaces de actuar en y con la realidad. Por lo que, el involucramiento colaborativo, permite afianzar el conocimiento, logrando su verdadera asimilación y aplicación (Esparza, 2015).

Finalmente, como afirman Escobar, Franco y Duque (2011):

(...) la universidad debe realizar ingentes esfuerzos para desarrollar programas que apunten a crear conciencia crítica, constructiva y solidaria, primero sobre la realidad interna personal (historia de vida) y, segundo, sobre la realidad externa o de contexto, con el fin de lograr un equilibrio que dinamice armónicamente los propósitos del proyecto vital humano individual con los objetivos del rol particular inmerso en un conglomerado social y colectivo de servicio y ejercicio de la ciudadanía para el bien común. (p.137)

c) Discutiendo sobre salud: Autocuidado y cuidado mutuo

Posterior al proceso de reconocimiento de cómo se construyen las y los estudiantes de Psicología como profesionales dentro de la UNA y las

implicaciones que esto conlleva, los esfuerzos se dirigieron a reflexionar sobre sus procesos de salud y las prácticas, hábitos o acciones personales o colectivas que se desarrollan para potenciarlos, es decir, el autocuidado y cuidado mutuo que manifiesta o ha manifestado cada una de las personas participantes en el suscrito proyecto, en relación a su proceso formativo y todo aquello que de él se decanta.

Como se mencionó anteriormente, si bien han sido pocas, desde la Escuela de Psicología se han gestado algunas labores en pro del bienestar estudiantil; por ejemplo, desde la docencia se ha instado al estudiantado a iniciar o mantener un proceso terapéutico como complemento de su formación académica; sin embargo, poco se ha dicho sobre qué están haciendo las y los estudiantes por su salud.

Por ello, se consideró importante profundizar en el autocuidado y cuidado mutuo: su conceptualización y las formas en las que este se encuentra o no presente en el actuar de la población estudiantil participante del proyecto, bajo la premisa de que sin la apropiación de su salud y los procesos que de ella se derivan, no habrá transformación hacia grados superiores de bienestar, aunque existan las herramientas para alcanzarlos.

Cabe destacar que existió cierto grado de dificultad por parte de las personas participantes al momento de pensar y definir para sí mismas qué es el

autocuidado y cómo puede verse ejemplificado en su vida cotidiana, esto, según dicen, se le atribuye a la escasa atención o importancia que le otorgan a este tema en su diario vivir en contraposición a las obligaciones y asignaciones por cumplir (a pesar de ser un tópico que los y las docentes traen a colación desde primer nivel). Sobre este tema las participantes manifiestan lo siguiente:

Es más fácil enfocarse en lo externo, en lo que nos dicen, cómo tiene que hacerse, cómo tiene que ser un buen psicólogo, seguir los roles sociales, los estereotipos, prejuicios y todo (...) pero ya cuando uno empieza a auto conocerse e interiorizar el autocuidado, es como: no tengo tiempo, no tengo tiempo, tengo que asumir todo lo demás y no tengo tiempo para cuidarme. (Gustavo comunicación personal, 2017)

Esta dificultad en cuanto a la definición y vivencia del autocuidado dentro de la formación podría verse relacionada con la incongruencia existente entre el discurso y el accionar dentro de la Escuela de Psicología, ya que existe y se mantiene la noción de que el cuidado propio es un requerimiento para un buen ejercicio profesional, pero no se desarrollan prácticas orientadas a incorporarlo.

De acuerdo con Naranjo Hernández, Pacheco, Alejandro y Rodríguez Larreynaga (2017), basados en la teoría del déficit de autocuidado de Dorothea Orem, el individuo determina y satisface sus necesidades de cuidado propio según creencias, hábitos y prácticas aprendidas dentro del grupo al que pertenece; por

lo que resulta imprescindible que la Escuela de Psicología desarrolle acciones que fomenten el autocuidado tanto en el cuerpo docente como en el estudiantado, para que este sea incorporado como parte de su cultura e identidad.

Al no existir referencias claras sobre qué es el autocuidado, se instó al estudiantado a caracterizarlo en conjunto; a partir de la unión de dichas características se construyó la siguiente definición:

- Autocuidado: Prácticas, hábitos y conductas constantes, basadas en el autoconocimiento y el amor propio, que consisten en priorizar el bienestar personal (físico, psicológico o emocional) sobre cualquier demanda externa, con el fin de aumentar, mejorar o promover un estilo de vida saludable.

Por otra parte, enfatizan que, en ocasiones, dentro de la Escuela de Psicología, se es mezquino(a) al limitar el autocuidado y su vivencia a lo que es llevar un proceso terapéutico, cuando este puede hallarse en actividades simples como tomarse un tiempo de descanso:

Solo nos referimos a llevar nuestro proceso como autocuidado, pero también hay otros espacios que, aunque sea relajarnos un toque en la ASEP, lo puedo aprovechar y okey me puede relajar y luego seguir mejor con todo lo académico. (René, comunicación personal, 2017)

Según el estudiantado, algunas de las acciones a través de las cuales ven presente el autocuidado en su vida y formación profesional, son las siguientes:

- Compartir tiempo y realizar actividades con la familia, amigos.
- Participar de actividades recreativas.
- Realizarse periódicamente un chequeo médico.
- Tomarse el tiempo necesario para sí mismo(a), caminar, leer, escuchar música.
- Hacer ejercicio o practicar algún deporte.
- Tener la alimentación adecuada.
- Conocer y reconocer debilidades y fortalezas.
- Distribuir óptimamente las tareas y quehaceres.

Asimismo, hacen hincapié en que el autocuidado trae consigo el cuidado mutuo, considerando que al ser cuidadosos(as) consigo mismos(as), lo serán entre pares, aún más si se identifican entre sí. Al respecto una de las personas participantes relata la siguiente experiencia:

El año pasado que estuvimos con la práctica profesional, varias eran muy intensas; entre nosotras y nosotros mismos nos dábamos el apoyo, ahora con los TFG, nos ayudábamos, si encontrábamos un material, se lo dábamos a quien le sirve, yo siento que eso es parte del autocuidado,

sentimos que no estamos solos, sentimos que tenemos herramientas y construimos herramientas. (Magdiel, comunicación personal, 2017)

A partir de lo compartido por el estudiantado, se consolidó la siguiente definición de cuidado mutuo: Relación continua de compañía y apoyo entre pares, caracterizada por la sensibilización, empatía, consideración, interés y el aprecio hacia la otra persona, orientada a mantener o potenciar su bienestar (físico, psicológico y emocional).

Hay quienes manifiestan que el cuidado mutuo en realidad se ve poco, consideran que, si no hay un vínculo o interés de por medio, difícilmente se invertirá tiempo o dedicación en alguien externo, lo cual puede ser el reflejo del capitalismo y la globalización en el que se desarrolla la sociedad actual, donde el individualismo es imperante y las relaciones interpersonales se reducen a pequeños núcleos como la familia o amistades cercanas, como se refleja en el siguiente comentario:

Las personas no tienden a fijarse en los demás, si usted no es mi hermano, mi pareja o mi familia no me interesa, cada uno por su cuenta, si usted está bien pues bien y si no, también (Randall, comunicación personal, 2017).

Sostienen que la clave para alcanzar el autocuidado y el cuidado mutuo está en conocerse y querer transformar la situación que genera disconformidad, reconocer ante sí mismo(a) y ante los(as) demás que se requiere de apoyo,

porque de lo contrario no será capaz de aceptar la ayuda de los demás, aunque esta sea brindada previo a ser solicitada.

La U [haciendo referencia a la universidad] promueve el ejercicio poniendo máquinas, pero por más que lo promueven usted no ve a nadie usándolas, solo los ve sentados, ahí, hablando. Juegos que hacen en la U con sogas y así, ellos pasan invitando a la gente, pero igual cuesta mucho que las personas se unan. Si hay momentos para cuidarnos, relajarnos, pero igual no las aprovechamos. (Andrea, comunicación personal, 2017)

(...) depende del compromiso, yo veo una actividad o un lugar para relajarme un rato, pero no lo aprovecho, porque voy corriendo o voy para otra cosa, lo más importante está en mí y que tanta importancia le doy a mi autocuidado, no tanto que los profesores se preocupen, sino que tanto me preocupo yo. (Alex, comunicación personal, 2017)

Según Oros (2005), la posibilidad de regular un acontecimiento depende de dónde localice el individuo el control para hacerlo, ya sea dentro o fuera de sí mismo, lo cual se denomina locus de control. De manera que, si el estudiantado solo ubica agentes externos, como la Escuela de Psicología o la Universidad, como únicos encargados de su autocuidado, está obviando y renunciando a la responsabilidad y el poder que tienen de transformar dicha situación; dicho de

otra manera, ubican el locus de control hacia lo externo, cuando debería ser a lo interno.

Para concluir, las y los estudiantes deben tomar decisiones o ejecutar acciones orientadas hacia una sana convivencia, abandonando el común discurso de querer estar bien, al cual no le precede ninguna práctica o acción en miras de lograrlo. Para ello, resulta profundamente necesario que el estudiantado realice un ejercicio de reflexión, sobre el compromiso que hasta el momento han asumido por sus procesos de salud dentro de la formación profesional, el cual puede ser facilitado por la Escuela de Psicología.

Lo mencionado en este apartado evidencia que el autocuidado y el cuidado mutuo, más allá de ser estrategias para mejorar la experiencia de formación profesional, son estrategias para la vida, las cuales deben ser cultivadas a lo largo de ella.

5.2.2 Recursos Psicosociales identificados para la promoción de la salud del estudiantado de psicología

Esta categoría responde al primer objetivo del suscrito proyecto y se decanta en dos subcategorías: recursos individuales y colectivos hallados en el proceso, los cuales permitieron la construcción de estrategias para la promoción de la salud en estudiantes de la Escuela de Psicología de la UNA.

a) Recursos Individuales

En esta subcategoría se procedió a identificar recursos individuales, existentes o por desarrollar, con los cuales el estudiantado considera posible mejorar su salud, calidad de vida y potenciar su autocuidado. Algunos de ellos son sus redes de apoyo, capacidad de escucha e introspección, conocimientos y experiencia ganada a través del proceso formativo, así como actividades deportivas, recreativas o de ocio.

El recurso individual que aparece con mayor fuerza a lo largo de los encuentros realizados es contar con redes de apoyo como la familia y amigos(as), así como las redes construidas en el proceso de formación profesional compuestas por docentes, compañeros(as) de nivel, carrera o universidad. El estudiantado manifiesta que son estas redes las que les sostienen en los diferentes momentos de la carrera, brindándoles espacios seguros de escucha, esparcimiento, reflexión y compañía.

Cabe destacar que, las personas participantes califican el soporte que reciben desde su núcleo familiar, invaluable para hacerle frente a las demandas surgidas desde el proceso formativo. Sin embargo, una gran parte de la población estudiantil debe separarse de su núcleo familiar para poder estudiar, lo que les dificulta el contacto y la cercanía con este círculo primario.

Considerando la disponibilidad horaria, además de los cursos programados, las y los estudiantes deben cumplir con obligaciones extracurriculares, lo cual reduce la posibilidad de reunirse frecuentemente con sus familias. Por dicha razón, manifiestan que les extrañan mucho durante su estancia fuera del hogar, no obstante, cada vez que la visitan vuelven emocionalmente fortalecidos(as), lo cual les motiva a seguir adelante.

Feldman, Goncalves, Chacón- Puignau, Zaragoza, Bagés y De Pablo (2008) afirman que, dentro del ámbito académico, el apoyo social contribuye a que las y los estudiantes afronten los estresores propios de su ambiente con mayores probabilidades de éxito; además les permiten alcanzar un desempeño estudiantil satisfactorio. Asimismo, manifiestan que, a mayor grado de apoyo social, mayor grado de salud porque este, al ser un factor protector, aumenta el bienestar personal.

Las personas participantes consideran primordial reconocer la importancia que tienen los vínculos sociales en el desarrollo de su salud para estar en la capacidad de aprovecharlos. Al ser estudiantes de Psicología conocen teoría al respecto, sin embargo, no lo aplican en sus vidas porque sobreponen las obligaciones y demandas académicas a su salud física y emocional, invirtiendo gran parte de su tiempo en cumplir las primeras. Consideran que es un asunto de prioridades porque usualmente no toman tiempo para reflexionar sobre su salud y desde la academia en pocas ocasiones se les insta a ello.

Por otra parte, se encuentra como recurso la capacidad de escucha que desarrollan a lo largo de la carrera, que si bien se enfoca en los(as) otros(as), también debería fortalecerse para escucharse a sí mismos(as). Esto, en referencia a la toma de conciencia sobre lo que les sucede a lo interno, hablan de escuchar lo que el cuerpo y el alma están tratando de transmitirles, en aras de responder o solucionar de acuerdo a ello.

Aunado a lo anterior, se identifican como recursos la experiencia y los conocimientos adquiridos a lo largo de la formación, los cuales les permiten una reflexión más amplia y profunda sobre lo cotidiano, facilitando así el análisis desde diferentes perspectivas para resolver en pro de una mejor (con)vivencia. Señalan que los chistes, titulares de noticias o situaciones cotidianas no son procesadas de la misma forma que lo eran anteriormente; en la actualidad se perciben más cuidadosas(os) consigo mismas(os) y con quienes les rodean.

Por otra parte, el deporte, las actividades recreativas y de ocio son consideradas un recurso fundamental, rescatando la importancia de contar en su diario vivir con actividades diferentes a las de carácter intelectual, las cuales les permitan despejar la mente, descargar el cuerpo de todo aquellos mandatos u obligaciones y recargar sus energías.

Yo pienso que hacer cosas fuera de la U ayuda. Recuerdo que la semana de Psicología el año pasado fue muy cargada y yo estuve a punto de no ir

a la fiesta de cierre porque estaba tan agobiada, pero el final dije: no trabajé toda la semana para no ir a la fiesta. Me fui para la fiesta y estar ahí disfrutando, bailando y compartiendo fue muy bonito, pude liberar el peso de la semana. Entonces, un lugar de esos de verdad funciona.” (Tatiana, comunicación personal, 2017)

Por último, en lo que respecta a recursos individuales, las y los participantes se reconocen como seres integrales y, por ende, rescatan como recurso contar con estilos de vida saludables como: tener un correcto horario de sueño y tiempos de comida según lo recomendado por médicos(as), ya que consideran que el cuerpo debe estar en óptimas condiciones para vivenciar un proceso de formación profesional saludable.

Según Páez y Castaño (2010) los estilos de vida saludables propician el mantenimiento de conductas que mejoran la calidad de vida de manera integral, disminuyendo así el riesgo de enfermar. Asimismo, estos estilos de comportamiento se relacionan de manera importante con las redes de apoyo familiar y con las instituciones educativas en una relación dialéctica que puede llevar al aumento del riesgo o del bienestar, por lo que resulta imprescindible que desde la Escuela de Psicología se desarrollen estrategias para crear y perpetuar estilos de vida y entornos saludables.

b) Recursos Colectivos

Aunado a los recursos individuales identificados, las personas participantes reconocieron los recursos colectivos que se poseen como Escuela de Psicología. Destacaron la importancia de potenciar aquellos que no existen aún como producto acabado y en lo que respecta a los recursos ya existentes, resaltan la pertinencia de aprovecharlos en miras de mejorar la calidad de vida y la experiencia académica de la población estudiantil.

Consideran que trabajar en conjunto desde los diferentes colectivos que conforman la Escuela de Psicología (Dirección, personal docente y administrativo, ASEP, población estudiantil, etc.), permitiría que más personas se encuentren ocupadas en promover la salud del estudiantado, lo que facilitaría la ejecución de acciones y el asumir la salud como un elemento característico de esta Escuela. Asimismo, al encontrarse todos los actores enfocados en metas colectivas, podría fortalecer el sentido de pertenencia, los vínculos entre pares, la comunicación, el reconocimiento entre otros.

Uno de los principales recursos colectivos identificados es el nuevo Edificio Multiusos, donde se encuentra ubicada la Escuela de Psicología. Se cuenta con mayor cantidad de espacios disponibles para llevar a cabo actividades de diversa índole, no obstante, las personas participantes consideran que es un recurso que debe aprovecharse con más dinamismo, abrir espacios en los que se pueda

fortalecer el ámbito de formación profesional del estudiantado, o bien, actividades extracurriculares que permitan promover su salud.

Igualmente, resaltan la importancia de las áreas comunes, tales como lo son pasillos, sillones, área verde y el espacio de la ASEP, las cuales les invitan a apropiarse del espacio y a enriquecer su sentido de pertenencia y participación dentro de la comunidad estudiantil.

Asimismo, se identifica como un recurso significativo la ASEP como un ente transformador para la población estudiantil, por su capacidad de incitar a la autogestión y apropiación de sus procesos de salud, siendo un actor clave en el diseño, desarrollo y sostenibilidad de acciones en pro del bienestar de la población estudiantil. Mencionan que la Asociación debe buscar la mejora en la calidad de formación profesional, pero también son un colectivo clave para la realización de actividades de esparcimiento que les permitan disfrutar y recordar su paso por la universidad.

El Programa de Promoción y Atención en Salud desde el aporte de la Psicología dirigido por docentes de la unidad académica, también es considerado un recurso que puede ser aprovechado para potenciar la salud del estudiantado, en tanto acoge proyectos e ideas importantes para esta población, como lo es el Proyecto Fortalecimiento de Capacidades para la Promoción y Atención en Salud en la

carrera de Psicología que trabajan en pro de la formación académica integral, y por ende, en pro del bienestar estudiantil.

Se reconoce además el grupo de Teatro Espontaneo: “Proyecto Triqui-traque: UNA Compañía de Teatro Espontaneo”, adscrito al Programa de Promoción y Atención en Salud desde el aporte de la Psicología, conformado por estudiantes y un docente de la Escuela, por ser un dispositivo de trabajo tanto individual (para quien participa como integrante del grupo) como colectivo (público), que permite al estudiantado trabajar su propia subjetividad y abordar situaciones personales que les atañen. Al respecto algunas personas mencionaron:

Hasta hace poco yo estaba en el grupo de psicodrama de acá de la U y sí ayuda mucho. Estar ahí, tratando de aprender a ser un actor, tratando de aprender a dar lo propio para otras personas, ayuda. No es lo mismo que ser usted el que está sentado afuera diciendo su historia, a ver que se la pongan al frente. (Dylan, comunicación personal, 2017)

Los espacios extracurriculares que son y pueden gestarse por diversos actores comunitarios, ya sea desde la Dirección de la Escuela, las áreas académicas o la ASEP, también son considerados un recurso importante. Permitirse un abordaje reflexivo de temas de interés, redireccionando la atención hacia situaciones cotidianas que pasan desapercibidas, pero tienen gran peso en el desarrollo personal y profesional, les resulta valioso.

Cuando yo entré, se había hecho en la segunda semana [de clases] un conversatorio, no recuerdo exactamente el tema, pero sí se había tratado un poco del quehacer de nosotros como profesionales, áreas de aplicación. Uno llega a primero con mucho estereotipo, yo llegué a segundo y tercero con una idea muy ortodoxa y es como ir rompiendo ese paradigma, irse permitiendo conocer otras cosas, estos talleres pueden ayudar. (Asdrúbal, comunicación personal, 2017)

Finalmente, ubican como recurso valioso a la Vicerrectoría de Vida Estudiantil, que al ofrecer al estudiantado elementos importantes para el cuidado de su salud como lo son el Departamento de Orientación y Psicología, el Proyecto de Estilos de Vida Saludables, etc., enriquece su proceso de formación profesional.

5.2.3 Estrategias diseñadas para la promoción de la salud

En este apartado se explica de manera detallada, cada una de las estrategias propuestas para el aprovechamiento de los recursos psicosociales con los que cuenta la Escuela de Psicología; las cuales tienen por objetivo el potenciar la salud y el autocuidado en el estudiantado. Fueron propuestas y planificadas por un grupo de estudiantes con representación de todos los niveles de la carrera, quienes conocen de manera cercana la realidad, los recursos y las demandas existentes en dicha comunidad. Finalmente, lo propuesto fue retroalimentado con la experiencia y criterio docente.

Cabe destacar que esta iniciativa busca ser precedente para la toma de conciencia respecto a la importancia de formar profesionales comprometidos con sus procesos de salud, así como ser pilar para la futura réplica de iniciativas orientadas a mejorar la calidad de vida del estudiantado; población que se encuentra en constante búsqueda de oportunidades de mejora para vastos sectores de la población costarricense. Sin embargo, quizás sin pensarlo, al ubicar a los(as) otros(as) como lo primordial, se colocan a sí mismos(as) en lista de espera.

Es importante aclarar que fueron muchas las propuestas, no obstante, se reúnen aquí las que por su viabilidad tienen la oportunidad de sostenerse en el tiempo y que además su ejecución no implica una elevada inversión de recursos económicos, siendo que se reconocen las limitaciones existentes respecto al presupuesto institucional.

Para la realización y sostenibilidad de estas estrategias, se identifican como actores fundamentales, la ASEP, la Dirección de la Escuela de Psicología, las diferentes Áreas Académicas, el Proyecto Triqui-traque: UNA Compañía de Teatro Espontáneo, el Programa de Promoción y Atención en Salud desde el aporte desde la Psicología, el Proyecto de Fortalecimiento de Capacidades para la Promoción y Atención en Salud en la carrera de Psicología y el cuerpo docente. Para su éxito es fundamental contar con el interés, la disposición, el compromiso,

la organización y movilización de estos colectivos para el aprovechamiento de estas propuestas.

Resulta imprescindible destacar que dichas estrategias fueron planteadas como necesarias y urgentes por el estudiantado participante, de manera que se espera sean institucionalizadas a la mayor brevedad y acogidas de forma permanente por la totalidad de actores que conforman la Escuela de Psicología, en aras de facilitarle a la población estudiantil el camino hacia una excelencia académica integral, donde el alcanzarla no signifique la renuncia o sacrificio de otros espacios y componentes de la vida diaria.

En relación con lo anterior, se sugiere que la implementación de dichas estrategias sea instaurada y monitoreada desde el Consejo de Unidad, áreas académicas de la Escuela de Psicología o la ASEP, como corresponda según la naturaleza de cada estrategia, para garantizar así su permanencia y sostenibilidad a través del tiempo.

A continuación, se detallan las estrategias que requieren al Consejo de Unidad como responsable de su implementación y seguimiento:

a) Espacios vivenciales extracurriculares

Objetivo: Favorecer, desde lugares o espacios no académicos, el empoderamiento estudiantil en procesos que promuevan su salud.

Descripción de la actividad: Refiere a la realización de actividades extracurriculares, orientadas a potenciar el autocuidado y cuidado mutuo del estudiantado. Se propone abordar temáticas como: manejo del estrés, relaciones interpersonales, estilos de vida saludables, resolución de conflictos, cohesión grupal, roles asumidos, expectativas, y estereotipos en la formación y ejercicio profesional, entre otras; implementadas a través del psicodrama, talleres y diversas metodologías participativas.

Mecanismo de sostenibilidad para su aprovechamiento:

- Cada unidad académica, el Proyecto de Fortalecimiento de Capacidades para la Promoción y Atención en Salud en la carrera de Psicología, la ASEP y el Proyecto Triqui-traque: UNA Compañía de Teatro Espontáneo, proponen desde sus colectivos una actividad por ciclo.
- Cada actividad es planificada el ciclo anterior y enviada a una reunión del Consejo de Unidad Académica, quien llevará una agenda, de manera que las actividades se distribuyan a lo largo del semestre.

b) Transversalización del autocuidado y cuidado mutuo en la carrera

Objetivo: Posicionar el bienestar psicológico, social y emocional del estudiantado como eje central de la formación profesional, resaltando la importancia de cuidarse, en aras de formar profesionales solidarios(as), comprometidos a lo interno con sus procesos de salud.

Descripción de la actividad: Dentro de los contenidos del curso y como parte de las actividades programadas de la materia que se imparte, el o la docente reservará un espacio en el cual enlazará los contenidos del curso con temas como el autocuidado y cuidado mutuo en los procesos que de él se derivan.

Lo anterior puede realizarse por medio de espacios abiertos para la discusión, talleres vivenciales, mesas redondas, ferias, recursos audiovisuales, ensayos, entre otras actividades, las cuales permitan al estudiantado contar con un espacio libre para compartir sus vivencias y sentires en pro de fortalecer y conciliar su condición de seres humanos ante su lugar como futuros profesionales.

Las técnicas antes mencionadas quedan a discreción del personal docente según afinidades y se instalarán como componentes del curso en consenso con sus estudiantes. Asimismo, su duración y periodicidad dependerá de las características propias del curso y de la voluntad de las y los académicos, por

ejemplo, puede destinarse media hora al final de la clase para generar espacios de discusión, o bien, realizar un taller vivencial al concluir el curso.

Mecanismos de sostenibilidad para su aprovechamiento:

- Incorporar esta estrategia como un lineamiento de la Escuela de Psicología, de manera que el personal docente reserve mínimo un espacio dentro de sus clases o varios durante el ciclo, para visibilizar y trabajar temáticas atinentes a la promoción de la salud, autocuidado y cuidado mutuo de sus estudiantes.
- Cada docente incorpora esta transversalización según lo consideren pertinente sin afectar el desarrollo normal del programa del curso. La persona docente evalúa el programa del curso, sus contenidos y cronograma para determinar de qué manera y en qué momento hará presente a través de actividades, componentes como el autocuidado y cuidado mutuo en la formación profesional.
- Este espacio o actividad debe socializarse con el grupo y definirse de antemano su naturaleza para así garantizar su realización en algún momento del ciclo lectivo.

c) Dispositivos grupales

Objetivo: Facilitar y moderar espacios grupales de intercambio de experiencias entre estudiantes, que permitan la construcción colectiva de herramientas para el abordaje emocional personal.

Descripción de la actividad: Sesiones que favorezcan el bienestar y faciliten en el estudiantado el reconocimiento y la construcción de herramientas propias para un óptimo manejo de sus emociones ante situaciones diversas que se puedan desprender de su proceso de formación profesional.

Dichas sesiones pueden ser trabajadas a través de dispositivos como lo son: grupo operativo, grupo de reflexión, grupo de encuentro, psicodrama, entre otros. Su definición será establecida según las necesidades de la población estudiantil y las posibilidades de la Escuela de Psicología.

Mecanismos de sostenibilidad para su aprovechamiento:

- Ejecutada como parte de las actividades del Proyecto de Fortalecimiento de Capacidades para la Promoción y Atención en Salud en la carrera de Psicología.
- Según lo manifestado por el estudiantado, dichos encuentros deben ser programados con una periodicidad no menor a los quince días, puede ser dos o un encuentro al mes, para poder participar en ellos sin descuidar las obligaciones académicas.

d) Espacios de vinculación con docentes

Objetivo: Acercar al estudiantado de la carrera a la realidad del ejercicio de la profesión, desde el diálogo horizontal y la exposición de experiencias profesionales que han vivido los y las docentes fuera de las aulas.

Descripción de la actividad: Espacio de socialización entre estudiantes y docentes, de carácter académico y de naturaleza extracurricular, que permita el desarrollo de un vínculo horizontal, a partir del cual, el personal docente tenga la oportunidad de compartir experiencias profesionales que acerquen a la población estudiantil al ejercicio de la profesión en el contexto costarricense actual con el fin de enriquecer y complementar la formación académica más allá de sus contenidos teórico prácticos.

Mecanismos de sostenibilidad para su aprovechamiento:

- La actividad será planificada al iniciar cada ciclo lectivo desde la persona encargada de la coordinación de cada área académica en conjunto con la persona académica interesada en moderarla, como parte de las obligaciones correspondientes.
- Al contar con cuatro áreas académicas se recomienda realizar dos actividades por ciclo, para asegurar la participación de todas las áreas a lo largo del año.

- La participación del personal docente debe variar en el transcurso de los años en aras de brindarle a todas las personas la oportunidad de participar, así como para evitar la posible repetición de narrativas y por consiguiente, el estancamiento de aportes.

e) Acompañamiento en el proceso de prácticas de intervención.

Objetivo: Proporcionar, dentro de las supervisiones de las prácticas en los cursos, un espacio destinado a la exploración y elaboración de afectos, emociones y vivencias propias del estudiantado, los cuales pueden emerger a raíz de la asunción del rol profesional.

Descripción de la actividad: Espacio en el que los y las estudiantes expresan sus sentires en relación con sus experiencias de práctica desde una posición personal, dando espacio no solo a la supervisión académica y a su rol profesional, sino también al abordaje de su propia subjetividad y condición de ser humano, con el fin de dar al autocuidado la importancia que merece en el buen ejercicio profesional.

Este espacio puede abrirse, al iniciar o finalizar la supervisión de cada sesión realizada por el o la estudiante; o bien, pueden destinarse alguna o algunas sesiones específicamente para este fin, dependiendo de la necesidad de los y las estudiantes o del número de sesiones disponibles para dichas reuniones. La

forma en la que se puede llevar a cabo esta estrategia quedará sujeta a la forma de trabajar de cada docente.

Mecanismos de sostenibilidad para su aprovechamiento:

- Establecida como parte del currículo del curso y de las obligaciones del o la docente.
- Ejecutada por el personal docente a cargo de los cursos de Intervención, en todas sus modalidades: individual, pareja y familia, grupal y educativa.

Ahora bien, las estrategias prontas a detallar quedarán sujetas a seguimiento por parte de la ASEP, en tanto las personas encargadas de su ejecución son las y los estudiantes:

f) Amadrinamiento y apadrinamiento de estudiantes

Objetivo: Facilitar el proceso de inserción y adaptación a la vida universitaria en la carrera de Psicología, a través de un acompañamiento horizontal en gestiones administrativas y labores académicas.

Descripción de la actividad: Vínculo solidario, que permite un proceso de acompañamiento por parte de estudiantes de niveles avanzados a estudiantes de niveles inferiores, en el cual los primeros se disponen a asesorar y apoyar a los

segundos en temáticas específicas como: proceso de matrícula, uso de la biblioteca, información sobre cursos y becas, entre otros.

Al crear un vínculo formal, respetuoso y de naturaleza académica, es importante que la persona que solicita el acompañamiento tenga en consideración realizar consultas puntuales sobre temas que atañen específicamente a la vida universitaria. Es recomendable que, en un primer momento ambas personas establezcan las reglas o pautas que van a mediar su proceso.

Asimismo, en caso de que alguna de las dos partes sienta que no puede continuar el vínculo por diversos motivos, puede contactar a la comisión encargada para hacerle saber dicha situación y que esta se encargue de reasignar otra persona en caso de ser necesario.

El apadrinamiento o amadrinamiento otorgado tendrá vigencia durante el año en que se solicitó y asignó dicho beneficio, es decir si este fue solicitado durante el primer semestre, aplicará la misma persona para el segundo semestre; sin embargo, si su solicitud fue en el segundo semestre, el beneficio deberá renovarse el año siguiente si así lo desea. Durante este tiempo, ambas personas podrán contactarse vía telefónica, correo electrónico, WhatsApp, o cualquier herramienta tecnológica que se considere adecuada y, en caso de ameritarlo, presencialmente.

Mecanismos de sostenibilidad para su aprovechamiento:

Ejecutada por parte de una comisión formada desde la ASEP con representantes de todos los niveles. Esta comisión tendrá las siguientes funciones:

1. Visitar cada uno de los grupos de los diferentes niveles para socializar la propuesta, haciendo un encuadre de la actividad e instándoles a participar.
2. Durante las visitas, levantar una base de datos de las personas interesadas de formar parte del proceso, considerando el nombre, el nivel de la carrera en la que se encuentra dicha persona, su número telefónico y correo electrónico.
3. Crear y proporcionar un correo electrónico, por medio del cual reciban las solicitudes de las personas interesadas en solicitar el recurso.
4. Realizar un proceso de divulgación, mediante afiches, página de Facebook de la ASEP, pizarra informativa de la Escuela de Psicología y de la ASEP, etc. Con el objetivo de que la mayor parte de la población estudiantil se encuentre informada de la existencia y disponibilidad de dicha estrategia.
5. Recibir las solicitudes de estudiantes interesados(as) en contar con un proceso de acompañamiento.
6. Buscar soluciones en caso de eventualidades, por ejemplo: en caso de contar con mayor cantidad de solicitudes que de estudiantes que apadrinen, buscar mecanismos para atraer más personas a participar o

bien analizar la posibilidad de otorgar dos personas a un mismo padrino o madrina.

g) Actividades Extracurriculares intergeneracionales e intrageneracionales

Objetivo: Propiciar la unión y el reconocimiento entre estudiantes de los distintos niveles de la carrera, en aras de aumentar el sentido de pertenencia como Escuela de Psicología y, por consiguiente, facilitar la creación de redes de apoyo entre pares.

Descripción de la actividad: Actividades extracurriculares por nivel, orientadas a fomentar la cohesión grupal, el compañerismo y las redes de apoyo entre pares. Asimismo, actividades intergeneracionales, que permitan a la población estudiantil reconocerse entre niveles, de manera que se pueda fortalecer el sentido de pertenencia y los vínculos entre estudiantes.

Se propone definir y oficializar un día del Estudiante de Psicología de la UNA, durante el cual se realicen actividades recreativas como lo pueden ser: una peña cultural o tarde de talentos, en la que cada nivel se compromete a organizar al menos una presentación artística, por ejemplo, un baile, obra de teatro, una canción, poema, imitación, entre otras y la comparte con la comunidad. Asimismo,

se plantea realizar actividades como: campeonatos deportivos por ciclo, actividades de inicio y cierre de ciclo y una tarde de café por semana.

Esta actividad promueve el esparcimiento, el reconocimiento entre pares, el trabajo en equipo, la cohesión grupal y la resolución de conflictos desde espacios lúdicos, entre otros, al convocar a todos los niveles al encuentro fuera del aspecto académico. Cabe destacar que su diferencia con la Semana de Psicología radica en el tiempo de ejecución, ya que se trata únicamente de un día; así como en la naturaleza de las actividades, ya que se formulan mayoritariamente desde la producción artística y el deporte y movimiento humano.

Mecanismos de sostenibilidad para su aprovechamiento:

Ejecutada por parte de una comisión formada desde la ASEP con representantes de todos los niveles, la cual tendrá las siguientes funciones:

1. Definir en una asamblea el día de la y el Estudiante de Psicología de la UNA.
2. Definir tiempos, espacios y actividades intra e intergeneracionales a realizarse.
3. Planificar y organizar las actividades.
4. Solicita autorización a las instancias correspondientes en caso de ser necesario.
5. Elegir y reservar el espacio adecuado a la naturaleza de la actividad.

6. Divulgar la actividad e invitar a la población estudiantil de psicología a participar en ella.

Recomendaciones generales

Se detallan a continuación las recomendaciones que pueden ser aplicables a la implementación de cualquiera de las estrategias previamente expuestas:

- Se consideran el inicio y final del semestre, oportunidades idóneas para la realización de actividades, en tanto la población estudiantil cuenta con mayor disponibilidad de tiempo y menos carga académica.
- Se invita a realizar registros en digital (pequeña memoria sobre lo vivido en cada espacio), en aras de sistematizar todo esfuerzo realizado desde la Escuela de Psicología y proyectarla ante otras instancias universitarias.

5.2.3.8 Estrategias individuales

En lo que respecta a las estrategias individuales, las personas participantes consideran que lo principal es tomar conciencia de los malestares psicológicos y físicos que se puedan estar vivenciando y no subestimarlos, invisibilizarlos o dejar que se acumulen sin atenderlos de una u otra manera. Por lo que se torna fundamental, reconocer la importancia de identificar recursos protectores que permitan afrontar dichas vicisitudes y, a su vez, comprometerse a hacer uso de ellos cuando se requiera.

El estudiantado considera necesario posicionar la temática del autocuidado y cuidado mutuo como parte de los ejes transversales de la carrera de Psicología, de manera que sea una tarea que cada persona interiorice como parte de formación académica, de su vida y, finalmente, de su quehacer profesional.

Se determinó que cada persona utiliza estrategias personales distintas para lidiar con el agotamiento emocional y físico, no obstante, las personas participantes coincidieron en las siguientes:

- Identificar los recursos personales que pueden promover su salud.
- Identificar personas y lugares adecuados para compartir situaciones personales.
- Destinar un espacio por semana para la recreación, según los gustos e intereses de cada persona.
- Estar atentos(as) de sus necesidades y a cómo vivencian el estrés.
- Realizarse un chequeo médico al menos una vez al año.
- Realizar algún deporte o actividad física frecuentemente.
- Respetar los horarios de sueño y de comida.
- Organizar semanalmente los quehaceres académicos.

Como parte del presente proyecto se elaboró una estrategia para que cada participante aprovechara sus recursos individuales. Esta consistió en un calendario en el que cada persona escribía 30 actividades que le permitieran

promover su salud y se comprometía a aprovecharlas según sus necesidades y posibilidades de tiempo; cada vez que realizaban una de las actividades debían marcarla con un check.

Posteriormente, en una sesión se discutió la pertinencia de la estrategia. Las personas mencionaron que realizar una lista de actividades es funcional, en tanto permite reflexionar sobre lo que se necesita y tomar conciencia de ello, además de designar un momento específico para hacerlo, lo que aumenta la probabilidad de cumplirlo. Los siguientes son fragmentos de los comentarios que hicieron algunas de las personas que hicieron su calendario.

“Hay cosas muy básicas que uno no hace, como dormir ocho horas o tomar agua.” (Merlín, comunicación personal, 2017)

Yo el día que lo hicimos lo pegué en frente del escritorio de mi cuarto, fue muy curioso, porque después de haberlo quitado y haber cumplido me seguía dando cuenta de cosas que hago y que no sabía qué hacía, pero que ahora soy consciente. (Noah, comunicación personal, 2017)

La verdad fue muy rico, porque a pesar de que no tuve vacaciones, pude hacerlas y eso me hizo sentir bien; entonces, más allá de haber tenido todos los check o no, yo creo que el disfrutar cada cosa fue la clave. (Mariana, comunicación personal, 2017)

De acuerdo con lo anterior, es indiscutible la importancia que tiene el hacer conciencia y visibilizar todos los esfuerzos que se realizan para alcanzar el bienestar personal, ya que el simple hecho de reconocer acciones en pro del cuidado propio aumenta el nivel de gratificación sentido por la persona al hacerlas. A su vez, también permiten evidenciar todas aquellas acciones que se encuentran ausentes en el diario vivir pese a que su puesta en práctica sea fácil y necesaria para la salud, lo cual les invita a incorporarlas con más empeño en su cotidianeidad.

5.2.4 Implementación de estrategias para la promoción de la salud del estudiantado de psicología

En este apartado se describe lo que fue el proceso de implementación de algunas de las estrategias llevadas a cabo durante 2017 y 2018. Durante este periodo no todas las estrategias fueron puestas en marcha, debido a factores como la disponibilidad del cuerpo docente, de la Dirección de la Escuela de Psicología y los tiempos institucionales, entre otros.

Previo a la implementación de las estrategias, se buscó socializar lo construido hasta ese momento con la Dirección de la Escuela de Psicología, en aras de recibir su respaldo con lo aquí planteado, de manera que fuera instaurado como parte de los compromisos de la Escuela (cuerpo docente y administrativo) con el

estudiantado durante todo el periodo de formación profesional, facilitando así la sostenibilidad del suscrito proyecto a través del tiempo.

A pesar del empeño en convocar una reunión para lograr dicho objetivo, no se obtuvo respuesta oportuna, lo que podría denotar un escaso interés de la actual administración de la Escuela de Psicología en atender este tipo de iniciativas, o bien, no son la prioridad en este momento.

Cabe destacar que, se desarrolló un informe para los potenciales colectivos que pueden poner en marcha las iniciativas planteadas, en el que se resume cada una de ellas y se especifican las acciones necesarias para su ejecución. Esto con el fin de darlas a conocer e involucrar a los diferentes actores, e instarlos a acoger algunas de las estrategias dentro de sus agendas de trabajo.

a) Espacio vivencial extracurricular

Una de las estrategias que se implementó durante el II semestre de 2017, fue un espacio vivencial extracurricular, el cual consistió en un taller sobre autocuidado y manejo del estrés dirigido a estudiantes de psicología. El taller “De nosotros para nosotros” nació como iniciativa del grupo “Construyendo(nos)”, conformado por estudiantes participantes del suscrito proyecto, quienes vieron la necesidad de compartir lo que en conjunto se había construido hasta el momento.

Representantes de los diferentes niveles de la carrera, se reunieron en dos ocasiones para determinar qué situaciones compartían y así definir qué temáticas eran primordiales de abordar, para posteriormente diseñar y organizar la ejecución del taller e impartirlo en la Semana de Psicología.

Acordaron trabajar manejo del estrés, ya que consideraban que es un sentir que, según la opinión del grupo, les aqueja durante continuos y largos periodos dentro del proceso de formación profesional, por lo que resultaba fundamental e imperativo abordarlo en dicha oportunidad. Asimismo, decidieron orientar el taller hacia un enfoque de autocuidado, con el fin de identificar acciones concretas que les permitieran afrontar las situaciones de estrés que se les presenten.

Sin embargo, pese a la dedicación y el esmero puesto en la actividad, además de ser necesaria y de suma importancia para el estudiantado, solamente un estudiante se presentó con la intención de participar en ella. Lo cual deja entrever cierta incongruencia entre discurso y accionar por parte del estudiantado, ya que demandan más actividades de este tipo, sin embargo, no asisten a ellas cuando son invitados(as).

b) Transversalización del autocuidado y cuidado mutuo en la carrera

Como parte de las propuestas desarrolladas, se consideró fundamental introducir el autocuidado a lo largo de la carrera de Psicología, lo que involucra incorporar

actividades de autocuidado y cuidado mutuo dentro de la currícula. A continuación, se detallan las actividades que se realizaron, en que cursos y algunos de los resultados obtenidos.

- **Curso: Taller de Trabajo Final de Graduación I**

Una de las profesoras a cargo de impartir este curso durante el I semestre de 2018, identificó que los y las estudiantes presentan niveles elevados de ansiedad, temor y estrés al encontrarse frente a la formulación de su TFG, por lo que decidió realizar una actividad para evaluar los miedos y emociones asociados a este. Algunos de los temores estaban relacionados al rechazo de la propuesta, el no tener el tiempo suficiente cuando este es visto como un factor determinante del éxito, cumplir con las demandas y expectativas que se plantearon etc.

De manera que, al acercarse el final del curso decidió retomar, por medio de una actividad, cómo fueron evolucionando esos sentires a través del proceso de diseñar el TFG y de encontrarse a sí mismos(as) cerrando el curso. Para ello, les solicitó escribir en tres columnas cómo se sentían al inicio de formular su TFG, cómo se sintieron durante el semestre con los avances y al final, que sentían que habían logrado. Seguidamente, se realizó un FODA grupal para revisar como grupo las fortalezas, debilidades, amenazas y oportunidades para terminar con éxito su TFG. Por último, anotaron las claves de acción y estrategias de autocuidado para lograr seguir con el proceso.

Según indica la docente, los resultados sugieren que a medida en que se avanza en el curso y por ende en la formulación de su trabajo, los niveles de ansiedad tienden a disminuir, sin embargo, la inseguridad sentida por el miedo que les produce el rechazo a su propuesta se mantiene.

Finalmente, cuando proponen las líneas de acción, señalan la importancia de hacer cronogramas y planificar sus avances, leer para estar actualizando, agendar reuniones con contactos/equipo para no abandonar el proceso iniciado y reconocen la importancia de tomarse un tiempo para descansar y recobrar fuerzas. En las actividades de autocuidado destacaron las siguientes: ir al cine, ver películas (Netflix), visitar a la familia o amigos(as) con los(as) que no mantienen mucho contacto por motivos académicos, hacer actividades recreativas (pasear, salir a tomar, patinar, jugar play), leer libros que no sean de psicología, cocinar y comer cosas ricas.

- **Curso: Ética**

Si bien el autocuidado no es parte de los contenidos de este curso, debe existir un compromiso por parte del cuerpo docente de abordarlo como parte de la ética profesional que en psicología se debe desarrollar. Es importante que el estudiantado interiorice y reconozca en el autocuidado una de las prácticas que, como potenciales profesionales en psicología, deben adoptar en miras de un ejercicio ético de la profesión.

Las dos personas a cargo de impartir el curso de ética durante el I semestre de 2018, a partir de la revisión de las estrategias planteadas desde el suscrito proyecto, eligieron comprometerse con la transversalización del autocuidado y abrir espacios dentro de sus clases para trabajar la temática.

Una de las personas docentes decidió utilizar un día de la clase para realizar una sesión con el fin de abordar el autocuidado desde lo que sería un ejercicio ético de la profesión y en relación con los contenidos del curso. Sin embargo, fue imposible ejecutarlo tal como lo tenía pensado, en cambio, el 8 de marzo al ser el día de la mujer, consideró importante convocar al estudiantado una hora antes de que tomaran las busetas para asistir a la marcha conmemorativa, la cual sustituyó la clase de ese día, para que hablaran sobre las mujeres que habían marcado sus vidas y realizar un trabajo de concientización.

A partir del cuestionamiento sobre qué significa ese día y para qué conmemorar ese tipo de fechas, se desarrolló un conversatorio en el cual hablaron sobre sus abuelas, madres, vecinas, etc. Surgieron historias de violencia, humillaciones, violaciones, explotación, entre otros elementos, los cuales permitieron cerrar rescatando la importancia de ser conscientes de que no todo está logrado o alcanzado, que si bien ha habido cambios se debe continuar trabajando por todas esas personas y por nosotros(as) mismos(as).

Si bien dicha experiencia no es lo que se había planteado ejecutar, es la línea más cercana dentro de las obligaciones académicas y los recursos disponibles, en ella se logró repensar el hecho de que más allá de ser estudiantes, son sujetos con historia, la cual es necesario mirar.

El docente afirma que este tipo de experiencias movilizan mucho, incluso notó que a pesar de que el estudiantado tiene prácticas actuales como el uso del celular, en dicha sesión todas las personas estaban muy conectadas a la dinámica, lo que deja ver la necesidad de contar con este tipo de espacios.

Finalmente, comenta que hubo estudiantes que se acercaron para preguntarle si tenía contactos los cuales les pudiera referir para llevar su propio proceso, cosa que nunca le había pasado en 5 años de laborar para la UNA.

Por otra parte, la profesora que impartió el otro grupo de ética abrió espacios grupales como parte de la clase, para que el estudiantado logrará identificar recursos psicosociales que pueden aprovechar para su autocuidado y para promover el cuidado mutuo dentro del grupo. Se realizaron cinco actividades, las mismas se llevaron a cabo en diferentes momentos del curso: una la primera clase, tres entre el tercer y cuarto mes del ciclo y la quinta el último día de clase.

La primera actividad tuvo como objetivo: promover el conocimiento personal como recurso para mejorar el autocuidado durante la carrera. Se trabajó el

autoconocimiento partiendo de las características que les identificaban. Reiteradamente las personas participantes resaltaban la dificultad para pensar en sus propias cualidades. Al respecto hicieron comentarios como:

“Me parece curioso que a uno le cueste tanto expresar lo que uno es, y es más fácil hablar de otro, de lo externo y no de lo interno” (Edgar, comunicación personal, 2018).

También porque no se nos educa al autoconocimiento, se censura el aspecto físico hasta lo emocional. No hay educación emocional. Uno asume que uno es como el otro dice, no estamos acostumbrados a analizarnos a nosotros mismo. (Krissia, comunicación personal, 2018)

Posterior al proceso de identificación, se instó a las personas participantes a reflexionar sobre cuáles de sus características personales, podían aprovechar para promover su autocuidado.

Como parte de la segunda actividad, se tuvo como propósito identificar recursos personales para enfrentar el estrés durante la carrera. La principal consigna que se dio a las personas participantes fue, escribir o dibujar actividades, objetos o recursos que les ayudaran en su autocuidado y a contrarrestar situaciones de estrés.

Además, se les invitó a pensar en cuales recursos compartidos por las demás personas, podía aplicar para su bienestar. Por último, cada persona expresó de qué manera manifiesta el estrés, cuáles cambios corporales y emocionales vivencia. Al identificar estas señales, y a su vez reconocer las situaciones que lo desencadenan, la idea era que asociaran las estrategias que pueden utilizar para enfrentarlas.

En el tercer espacio, se buscó promover el autocuidado en la vida cotidiana de las personas participantes. Para esto, se utilizó una de las estrategias individuales desarrolladas como parte de este PFG, un calendario en el que cada persona agenda treinta actividades que le permita potenciar su autocuidado y se compromete consigo misma a realizarlas.

Algunas de las actividades que agendaron fueron: meditar, hacer cosas nuevas, sacar tiempo para sí mismos, conocerse, aprender a estar solos, leer, hacer caminatas largas, escuchar el silencio, tomar más tiempo para compartir con la familia, acomodar el horario de sueño, comer sano y a las horas, despejarme con la naturaleza, entre otras.

La cuarta actividad que se llevó a cabo estuvo dirigida a reflexionar respecto a los valores, creencias y normas que podrían regir el ejercicio de la psicología desde una formación de estudiantes que favorezcan el autocuidado. Cada estudiante elaboró un escudo donde escribió un lema, valores, normas, mitos, rituales y

reglas alrededor del ejercicio de la psicología como estudiantes en formación.

En la última actividad se reflexionó en torno a los roles que las y los estudiantes han ido asumiendo durante su formación en la carrera de Psicología, cómo se sienten con respecto a ellos y cómo contribuyen a su autocuidado. Se le entregó a cada estudiante el poema “Trajes” de Jorge Debravo y se les invitó a reflexionar sobre el autocuidado en torno a este. Al respecto algunas personas expresaron:

“Cuando escogemos esta carrera nos colocamos un traje, pero debemos ir ajustando el traje a nuestra forma de ser, respetando nuestra autenticidad.”

(Douglas, comunicación personal, 2018)

“Me resuena la importancia de reconocer mis capacidades para ejercer mi profesión, cómo se debe ser ante una determinada situación, qué traje usar. Eso me lleva a ver la necesidad de trabajar cuestiones internas.” (Karla, comunicación personal, 2018)

“Por estereotipos no dejamos que la carrera pase por nosotros, no hablamos de cómo nos toca a nosotros mismos, no aplica a nosotros lo que le pedimos a los demás.” (Alejandra, comunicación personal, 2018)

“Me pongo el traje de caer en cuenta de que falta poco para ser profesional y que debo formarme. Vale preguntarse si el traje con el que uno se siente identificado es de uno o es de otro que me viste.” (Camil, comunicación personal, 2018)

“Quisiera quitarme el traje de racionalidad cien por ciento. Desde cualquier enfoque, uno cree que tiene que ser racional. Ponerme un traje de autocuidado que tiene que ver con dejar de estereotiparse a uno mismo.” (Armando, comunicación personal, 2018)

- **Curso: Psicopatología**

En este curso la docente identificó que, algunas de las temáticas tratadas movilizaban aspectos personales en el estudiantado, por lo que al finalizar el I semestre de 2018, decidió realizar un conversatorio, para que las personas pudieran expresar si la experiencia en los cursos prácticos tenía en ellas resonancia a nivel subjetivo y si la tenía, de qué manera la vivencian.

Algunas personas compartieron que, durante el curso les surgen dudas sobre sus intereses de ejercer la psicología clínica, además, se sienten aludidas cuando se tratan temáticas relacionadas a psicopatías o en torno a la sexualidad. Asimismo, se identificó que muchas personas se empiezan a cuestionar si quieren ejercer la paternidad y maternidad, esto porque a partir del estudio de algunas teorías, les surge temor a desempeñar tal rol.

De acuerdo con la profesora, este conversatorio también le permitió replantearse la forma en que desarrolla el curso y la orientación que debería darle, con el fin de abordar los temores y las situaciones que pueden tener los y las estudiantes, derivados de las temáticas que se presentan en la clase.

- **Curso: Modelos de Intervención individual**

Como parte de este curso en el I ciclo de 2018, se agendaron dentro de las supervisiones de práctica, espacios para que cada estudiante además de hablar sobre el caso que tenía a cargo, pudiera expresar cómo se estaban sintiendo con la experiencia, que elementos del relato del otro podían estar influenciando su vivencia.

Según la docente, los espacios fungieron como un soporte importante a lo largo del curso, les dio a las personas la posibilidad de estar acompañadas durante el proceso y permitió que no se desbordaran en momentos en que se estaban sintiendo agobiadas.

- **Curso: Modelos Teóricos en Psicología I**

La docente realizó algunas dinámicas al inicio de las clases para generar autoconocimiento en el estudiantado. Destaca que, al ser estudiantes de segundo nivel, se quedaban un poco desconcertados(as) con los ejercicios, ya que a su

criterio pareciera que las clases en ese nivel de la carrera no suelen ser muy dinámicas por la naturaleza de sus contenidos, dándole la sensación de que para las y los estudiantes este tipo de actividades no calzaban con el curso, pero considera que fue interesante realizarlas porque se prestó para acercarse entre todas y todos un poco más de lo habitual. Concluye a su vez que, si este tipo de actividades se hicieran de forma más sistemática en la carrera, el estudiantado no se extrañaría si se realizan en los niveles más tempranos.

- **Curso Optativo: Violencia y Abuso**

La profesora buscó abordar lo que sienten los y las estudiantes cuando desarrollan la práctica del curso, porque se matriculan estudiantes de niveles principiantes, de tal manera que esta experiencia se convierte en su primer acercamiento con el ejercicio profesional y se manifiestan asustados(as) y ansiosos(as) al tener que dirigir un grupo.

c) Dispositivos grupales

- **Proyecto de Fortalecimiento de Capacidades para la Promoción y Atención en Salud en la carrera de Psicología**

Se realizó una propuesta metodológica para trabajar el empoderamiento del estudiantado desde lo individual y colectivo; la cual inició como plan piloto el 5 de

setiembre del 2018. Está compuesta por 4 encuentros diseñados a partir de metodologías participativas y dos sesiones de mindfulness.

Para la primera sesión confirmaron 31 personas, de las cuales participaron 24, quienes en su mayoría son de primer ingreso, seguidos por los niveles de segundo, tercero y cuarto; no se cuenta con la participación de estudiantes de quinto nivel.

En el desarrollo de la actividad, según manifiesta la persona responsable, la mayoría de las personas participantes reportó sentir que habían hecho un alto: lograron no pensar en los cursos y en los problemas que tienen típicamente en la cabeza; durante dos horas y media lograron pensarse a sí mismos(as) sin más, lo cual resultó ser sumamente gratificante.

De lo anterior, se concluye que este tipo de actividades pareciera ser algo que necesita el estudiantado y no cuentan con ello de forma permanente, por lo que se desea que esta iniciativa se pueda sostener como una especie de curso, o sea, más tiempo durante el ciclo lectivo y, de ser posible, los venideros como actividad académica instaurada.

5.2.5 Percepción del proceso desde el estudiantado

En este apartado se presentan los resultados obtenidos en la evaluación del proyecto, con el fin de dar a conocer las impresiones de las personas participantes en relación con el proceso.

Cuando se consultó acerca de los aspectos más atractivos del proyecto mencionaron la convivencia entre estudiantes de distintas generaciones; las temáticas, metodología y técnicas utilizadas en el desarrollo de las actividades; la actitud por parte de las facilitadoras y la apertura de un espacio no académico que privilegia la subjetividad del estudiantado.

“La diversidad de actividades, me gustó que tuviera una metodología participativa donde las personas que asistían podían crear a partir de ellas mismas. Me gustó que genera un espacio de recreación y de aprendizaje.” (Dennise, comunicación personal, 2017)

En cuanto a lo que destacarían del proceso, resaltan la identificación entre sus miembros, la salud y el autocuidado como eje central, la coordinación y ejecución del proyecto, la construcción desde lo grupal y el aprendizaje.

“La construcción mutua, ya que fue más participativo y no importaba si había personas de 5° o 1° nivel, todas construimos herramientas desde las diferentes necesidades.” (René, comunicación personal, 2017)

Cuando se preguntó sobre qué cambiarían del proceso, emergen elementos como los horarios, nivel de compromiso, divulgación, duración del proyecto y el distanciamiento que se dio después del receso institucional.

Entre las recomendaciones realizadas se encuentran: buscar horarios disponibles para la mayor parte del estudiantado, aumentar el tiempo de las sesiones, establecer un convenio con la parte administrativa de la Escuela de Psicología para que este tipo de acciones se mantengan y se lleven a un nivel más amplio y buscar herramientas que promuevan la motivación en las personas participantes.

En lo que refiere al interés de participar en actividades como las realizadas desde el proyecto, 88,2% de las personas encuestadas consideran que volverían a participar en una experiencia similar, mientras que un 11,8% eligieron un tal vez como respuesta. Cabe destacar que ninguna persona manifiesta rechazo de formar parte de un proceso semejante.

Entre las principales razones por las cuales las personas expresan estar dispuestas a participar nuevamente en este tipo de proyectos o actividades, mencionaron que el proceso fue de su completo agrado y fungió como aporte a su

crecimiento personal y profesional al ser un espacio para la promoción del autocuidado.

Por último, los principales motivos por los cuales algunas personas participantes no asistieron a todos los encuentros planificados o bien dejaron de asistir, son los horarios en un 43%, seguido de las obligaciones académicas con un 37%, y, finalmente, con un 6% cada uno, se encuentran el no identificarse por completo con la temática desarrollada, la deserción académica y la falta de información.

Capítulo VI: Consideraciones Finales

6.1 Factores facilitadores y obstaculizadores del proceso

A continuación, se detallan todos aquellos factores de diversa índole, que facilitaron el desarrollo del proyecto y que permitieron obtener los resultados alcanzados:

- El abordaje de una temática acorde con la realidad de la población estudiantil de la Escuela de Psicología, la cual a lo largo del tiempo ha sido una de sus demandas más explícitas, ya que permitió que gran parte del estudiantado se sintiera identificado(a) y desarrollara interés en participar del proyecto.

- El marco referencial con el que se diseñó y planificó el proyecto, enfocado en desarrollar una propuesta desde y para estudiantes, facilitando que las personas participantes se sintieran partícipes, empoderadas, cuestionando así su realidad y buscando en el desarrollo de la experiencia acciones para transformarla.
- El rol del equipo ejecutor; ser estudiantes egresadas de la Escuela de Psicología de la UNA y ser parte de la situación a transformar, favoreció que se estableciera un clima de confianza e identificación con las personas participantes, dando paso a una buena comunicación, entendimiento y libertad de expresión.
- La metodología utilizada y las actividades realizadas; ya que facilitaron la cohesión grupal, desarrollando un espacio lúdico y relajado en el que el estudiantado pudiera compartir experiencias y sentires que en otros espacios no son abordados. Asimismo, dio pie a la formación de vínculos entre personas de diferentes niveles que, desde su opinión, no se hubiesen dado de no ser por el suscrito proyecto.
- El apoyo del Programa de Promoción y Atención a la Salud desde el aporte de la Psicología; abriendo un espacio de retroalimentación al recibir aportes, observaciones, opiniones y sentires del personal docente que gestiona el Programa. Además, de él se desprende el Proyecto Fortalecimiento de Capacidades para la Promoción y Atención en Salud en la carrera de Psicología, con el cual se trabajó en conjunto y que fue

un respaldo importante a lo largo del proceso, siendo uno de los actores clave en la continuidad de las acciones realizadas desde este proyecto.

- El acompañamiento por parte de la Profesora Celia Víquez, como encargada del Proyecto Fortalecimiento de Capacidades para la Promoción y Atención en Salud en la carrera de Psicología, quien supervisó la planificación de los encuentros y alimentó con su experiencia cada uno de ellos.
- La declaratoria de interés académico por parte del Consejo Académico de la Escuela de Psicología, la cual al avalar las acciones pretendidas desde el suscrito proyecto le otorga mayor proyección y validez a éste, frente a la población estudiantil; respaldando y promoviendo ante el cuerpo docente la participación del estudiantado en las diferentes actividades. Asimismo, fue el mecanismo que permitió la creación del grupo con representantes de todos los niveles, al obtener la aprobación de diez docentes que concedieron un espacio de su clase para que las ejecutoras divulgaran el proyecto, anotaran los contactos de las personas interesadas y les invitaran al primer encuentro.
- Los espacios físicos y equipos facilitados por la Escuela de Psicología tales como las aulas, proyectores, computadoras entre otros. Así como el Centro de Recreo de la UNA, los cuales facilitaron el desarrollo cómodo, ameno y recreativo de los encuentros llevados a cabo.
- El apoyo recibido por parte de la Vicerrectoría de Investigación Estudiantil de la UNA, por medio de FOCAES, que proporcionó el mayor aporte

económico utilizado en el proyecto para la cobertura de gastos de materiales, viáticos, refrigerios, impresiones y demás costos asumidos.

- La asesoría del equipo tutor, quienes monitorearon constantemente los avances de proyecto, los resultados encontrados en cada fase y la experiencia de las personas ejecutoras, siendo un apoyo importante en la ejecución y culminación de esta propuesta.
- La retroalimentación recibida por parte de algunas personas del cuerpo docente, quienes se identificaron con la propuesta e invirtieron de su tiempo para realizar observaciones y proponer acciones desde su rol.
- La disposición y el compromiso de las y los estudiantes, quienes participaron a lo largo del proceso e hicieron posible lo aquí plasmado. Además de su capacidad crítica hacia la realidad en la que se desarrollan y su papel en la transformación de ella.

Seguidamente, se resumen todos aquellos factores que representaron obstáculos para el desarrollo del proyecto.

- La convocatoria inicial representó un obstáculo que retrasó la puesta en marcha del proyecto. Primeramente, se convocó a la población por medio de Facebook y afiches, que se colocaron en diferentes lugares como: la ASEP, las aulas y la pizarra que se encuentra frente a la oficina de Dirección y Secretaría, no obstante, estos medios no generaron la convocatoria esperada y se contó con la participación de una persona.

Debido a esto, esa fecha se optó por conversar con las personas que estuvieran fuera del lugar de encuentro y se logró dar a conocer el proyecto a cinco personas, quienes se comprometieron a comentarlo con otras.

- La limitada participación por parte del personal docente y la Dirección de la Escuela en relación al proyecto y sus objetivos, ya que en varias ocasiones se les contactó vía correo, sin recibir respuesta, situación que influyó en la motivación de las sustentantes haciendo que se plantearan interrogantes acerca del nivel de compromiso asumido por la Escuela de Psicología en relación al bienestar y salud de sus estudiantes.
- Aunado a lo anterior, representó una dificultad lidiar con lo que el estudiantado define como “cultura institucional”, en la que las personas solo participan en actividades que tengan un beneficio inmediato o de carácter académico y obligatorio, y no aquellas actividades que propician el crecimiento personal y el sentido de pertenencia de la comunidad.
- El cambio de horarios producto de la transición al segundo semestre. Durante el primer semestre del 2017 se contaba con un horario consensuado durante el cual se llevaban a cabo los encuentros, los días miércoles por la tarde, por ser el día en que la mayoría de estudiantes de psicología no tenían clase, porque el personal docente y administrativo se encontraba en reunión de Consejo; no obstante, para el segundo semestre de 2017, las reuniones de consejo cambiaron de día y muchas de las personas participantes empezaron a tener clase los miércoles en la tarde. Se logró llegar a un acuerdo en el que cada quince días el día del

encuentro variaría, de manera que las mismas personas no tuvieran más de una ausencia y todas pudieran seguir participando. Esto trajo como consecuencia que muchas personas abandonaran el proyecto.

- La huelga por el Fondo Especial para la Educación Superior (FEES) presentó una dificultad, debido a que ameritó el cierre de varias instalaciones de la Universidad, incluyendo la Escuela de Psicología, y además se convocó a marcha estudiantil; actividades que, coincidiendo en tiempo y espacio con los encuentros del proyecto, ocasionaron la cancelación de dos de ellos.
- La naturaleza del proyecto, al ser un TFG, muchas personas lo veían como una oportunidad para colaborar con las sustentantes y no como una oportunidad de mejora en términos de formación profesional y comunidad.
- La posible tendencia en psicología de estudiar fenómenos externos, obviando en algunas ocasiones la importancia de analizarse y trabajarse a sí mismos(as). Esto se evidenció en la escasa investigación existente acerca de los procesos de formación profesional en psicología y las implicaciones que, a partir del ejercicio profesional, puedan surgir en la vida personal; asimismo no se encontraron documentos que ratifiquen cómo estas implicaciones (desgaste emocional, extrapolarización del rol profesional a otros ámbitos de la vida, asunción de estereotipos socialmente contruidos, etc.) pueden ser abordadas para mejorar la calidad de vida del gremio en su condición de seres humanos, entre otros temas de interés para el suscrito proyecto, dificultando el respaldo teórico

para su justificación, así como la construcción de antecedentes y el análisis de los resultados obtenidos.

6.2 Aprendizajes obtenidos

El siguiente apartado sintetiza los aprendizajes logrados durante el desarrollo de este proceso, tomando en cuenta todas sus fases, así como su evolución. Entre ellos destacan:

- La necesidad de desarrollar capacidad de adaptación a la realidad comunitaria, lo cual implicó flexibilidad y disposición al cambio, en tanto fue necesario readaptar aspectos como: la metodología propuesta, los mecanismos para la convocatoria de la población participante, las fechas y los horarios de encuentro, así como reajustar nuestras expectativas con las posibilidades existentes.
- El aprender a cuidarnos a nosotras mismas, al ejecutar un proyecto de autocuidado, este también se volvió parte de nuestra responsabilidad. Además, al haber sido estudiantes, nos vimos reflejadas en lo manifestado por las y los participantes de nuestro proyecto y con más fuerza reafirmamos el compromiso de mirar nuestros adentros y (de)construir cotidianamente nuestra salud, tanto física como mental.
- La aceptación y comprensión relacionada a los vacíos teóricos versus el ejercicio práctico. Nos dimos cuenta de que existe poca información de proyectos dirigidos a estudiantes de psicología y más aún en relación a su

salud y autocuidado, lo que nos hizo comprender que no todo está en los libros, la vida no es una receta y en ocasiones nos dispone a crear rutas que aún no han sido trazadas.

- La perseverancia y tolerancia a la frustración; fue un largo y arduo proceso que nos retó física, mental y emocionalmente. Nos vimos en la tarea de buscar acciones que nos ayudarán a enfrentar los altibajos propios de la experiencia, por lo que con el tiempo aprendimos a manejar las emociones que nos surgían derivadas del proceso, reflexionar en conjunto sobre el alcance de las expectativas que nos planteamos, proyectarnos metas concretas y buscar soluciones a las situaciones que se nos presentaban, fue gracias a estos aprendizajes que logramos concluir con éxito la tarea.

6.3 Perspectivas a futuro

En relación con lo vivido a lo largo de todo el proceso, tomando en cuenta la finiquitud del suscrito proyecto y con miras al futuro, se espera que esta experiencia sea piedra angular para la creación de futuras iniciativas tanto por parte de la Escuela de Psicología como por parte de sus estudiantes.

Asimismo, se desea exista un fuerte arraigo y apropiación de las estrategias ya construidas, con el fin de que se puedan vivenciar y visibilizar a lo largo de los años; o bien, en el mejor de los casos, fortalecerse y ampliarse.

Finalmente, es un ideal que se otorgue mayor presupuesto a la Escuela de Psicología en aras de facilitar el desarrollo de proyectos orientados a mejorar la calidad de vida de diversas poblaciones, entre las cuales sin duda alguna debe estar la población estudiantil en psicología.

6.4 Conclusiones

A partir de la experiencia vivida durante todo el proceso y los datos recopilados, se concluye lo siguiente:

- Las y los profesionales en formación de la Escuela de Psicología de la UNA participantes del suscrito proyecto no habitúan mirarse a sí mismas(os) con regularidad, lo que se traduce en acciones escasamente orientadas a promover su salud y cuidado. Asimismo, priorizan actividades curriculares previo a cualquier evento que pueda aumentar su salud, llámese actividades recreativas o deportivas, un adecuado horario de alimentación y sueño, entre otros.
- Existen muchos estereotipos y mitos arraigados dentro del estudiantado en relación con la psicología y su ejercicio, los cuales no son abordados dentro de la formación profesional. De manera que, su necesaria deconstrucción y resignificación se ve entorpecida, ocasionando que la persona se apropie de ellos y sienta que vive un proceso de de-formación profesional, contraria al ideal formativo.

- La Escuela de Psicología debería replantearse el proceso de formación que recibe el estudiantado y trascender de la lógica de excelencia académica en términos teórico-prácticos. Es necesario entender la experiencia formativa desde la integralidad del ser humano, lo que implica trabajar la propia subjetividad en el proceso.
- Existen muy pocas iniciativas enfocadas a mejorar la calidad de vida de profesionales en psicología, aun reconociendo que, al trabajar en el ámbito de la salud pública, presentan una mayor probabilidad de vivenciar desgaste emocional.
- La academia en Psicología debe empezar a estudiarse a sí misma, en aras de enriquecer el ejercicio profesional, mejorar la experiencia del colectivo y ejercer la psicología desde una posición comprometida con los propios procesos de salud.
- La recolección de información relacionada a la implementación de estrategias deja claramente establecido que las y los estudiantes reconocen estos espacios como necesarios dentro de su formación, sin embargo, son escasos.
- En la Dirección de la Escuela de Psicología pareciera existe poco posicionamiento con respecto a la salud del estudiantado, no se tiene como prioridad desarrollar iniciativas para su bienestar ni tampoco se respaldan como deberían las acciones propuestas por otras instancias de la misma institución.

- Pareciera existir un doble discurso dentro de la Escuela de Psicología, entiéndase cuerpo docente, directivo, administrativo y estudiantado, donde se espera de las demás personas lo que no se hace desde sí mismos(as); por ejemplo, los y las estudiantes solicitan actividades extracurriculares a las cuales no asisten, ayudan al otro a deshilar su historia mientras se obvia la propia, se les pide a las otras personas cuidar de sí mismas cuando personalmente no se pone en práctica dicho discurso, etc.

6.5 Recomendaciones

El transitar y culminar este proceso, implicó encontrar en el camino tanto fortalezas como oportunidades de mejora, de manera que este apartado se orienta a describir posibles soluciones o bien contribuciones a lo ya existente, con la finalidad última de enriquecer la experiencia de quien se forme en la UNA, específicamente, dentro de la Escuela de Psicología.

Se recomienda a la Escuela de Psicología:

- Crear una base de datos digital, que reúna documentos sobre las experiencias extracurriculares desarrolladas por parte de personal docente y personas invitadas, con el objetivo de que se reconozcan los esfuerzos e iniciativas que se están realizando, asimismo, que la Escuela de Psicología se proyecte ante la Universidad como una importante instancia académica.

Además, esto permitirá un mayor acceso a la información y actividades que se realizan.

- Realizar una revisión del plan de estudios actual, que permita ubicar la promoción de la salud, el autocuidado así como el desarrollo de herramientas y habilidades en la carrera como un eje transversal en los contenidos de los cursos.
- Promover la creación e implementación de proyectos que aumenten el bienestar y la calidad de formación profesional recibida por el estudiantado. Asimismo, es imperativo fortalecer y otorgar la importancia merecida a los proyectos ya existentes, ya que excelencia académica obedece a múltiples factores y, por ende, va más allá de la (re)producción teórica.
- Instar a sus docentes a promover dentro de los diferentes cursos la cohesión grupal, el sentido de pertenencia, la solidaridad, el autocuidado y cuidado mutuo, entre otros aspectos que enriquezcan el pasaje del estudiantado por los niveles y faciliten la estancia de los mismos en ellos, ya que durante el proceso se observó una importante y focalizada deserción estudiantil de la carrera.
- Reforzar el trabajo realizado con estudiantes de primer ingreso, ya que al ingresar a la carrera llevan consigo diversos roles y estereotipos sobre lo que es ser un profesional en psicología, que pueden permear fuertemente en la construcción propia de lo que es y significa ser profesional en psicología.

- Orientar a las y los estudiantes a una labor continua de introspección, que permita un profundo conocimiento sobre sí mismas(os) para ejercer la profesión de forma responsable y comprometida, al reconocer fortalezas, límites, aptitudes, entre otros.
- Abrir espacios que fomenten la interacción entre personas de los distintos niveles de la carrera, ya que se ha manifestado un escaso reconocimiento entre compañeros y compañeras, lo que empobrece la creación y el fortalecimiento de posibles redes de apoyo entorno a la vivencia educativa.

A la población estudiantil se le hace un llamado a:

- Participar en la vida universitaria e involucrarse con mayor fuerza en las actividades que se llevan a cabo, ya sea por parte de la Escuela de Psicología o de la Universidad, la formación profesional no se limita únicamente a las aulas, es el proceso, son las experiencias vividas.
- Voltar la mirada hacia sí mismos(as), contar siempre con la apertura hacia la escucha propia, hacia la reflexión y a la flexibilidad para adaptarse a los cambios y realizar aquellos que se consideren necesarios en orden de cuidarse constantemente y amarse sin condiciones.

Al Colegio de Profesionales en Psicología y a la ASEP:

- Ejecutar acciones dirigidas a aumentar el bienestar físico, psicológico y emocional de las personas agremiadas, así como promover el desarrollo de prácticas de autocuidado y cuidado mutuo dentro del círculo profesional.

Al Departamento de Orientación y Psicología:

- Evaluar las estrategias utilizadas para la atención estudiantil y repensar la posibilidad de optar por metodologías grupales que aumenten la cantidad de personas beneficiarias, esto con miras a optimizar los servicios proporcionados.
- Coordinar con otras instancias como la Escuela de Psicología, la Escuela de Orientación entre otras, la posibilidad de realizar proyectos en conjunto para el bienestar estudiantil en los niveles de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, más allá de la atención en salud.

Referencias bibliográficas

Alfaro, M. Álvarez, M. Angulo, M. y Goldstein, N. (2014). Contención emocional para psicólogos(as) en formación. Universidad Nacional, Costa Rica.

Arguedas, I. (2010). Involucramiento de las estudiantes y los estudiantes en el proceso educativo. REICE: Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación.

Barrero, E. (2015). Formación de psicólogas y psicólogos en América Latina: hacia una nueva razón ético-política para la humanidad. Formación en Psicología. Reflexiones y propuestas desde América Latina, 17-40.

Benavides, A. Moreno-Jiménez, B. Garrosa, E. González, J. (2002). La evaluación específica del síndrome Burnout en psicólogos: el “inventario de burnout de psicólogos”. Clínica y Salud, vol. 13, nº3. Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid, España.

Brea, L. M. (2014). Factores determinantes del sentido de pertenencia de los estudiantes de Arquitectura de la Pontificia Universidad Católica Madre y Maestra, Campus Santo Tomás de Aquino (Doctoral dissertation).

Castañeda, S. (2015). Retos de la formación del Psicólogo en México. Formación en Psicología. Reflexiones y propuestas desde América Latina, 71-98.

Cantera, L. (2004). Psicología comunitaria de la Salud. En: Musitu Ochoa G., Herrero Olaizola J., Cantera Espinosa L. & Montenegro Martínez M. Introducción a la Psicología Comunitaria. Ed. UCO. Barcelona. España.

Colmenares, A. (2012). Investigación acción- participativa: una metodología integradora del conocimiento y la acción. Voces y Silencios: Revista Latinoamericana de Educación, Vol. 3, No. 1, p. 102-115

Corral, R. (2013). La formación de profesionales de la psicología en la educación superior: una experiencia cubana. Revista de la Asociación Latinoamericana para la Formación y Enseñanza de la Psicología, vol. 1, n° 1.

Departamento de Orientación y Psicología. (2016). Universidad Nacional de Costa Rica.

Departamento de Registro, (2017). Universidad Nacional de Costa Rica.

Díaz-Barriga Arceo, F., Pérez-Rendón, M. M., & Lara Gutiérrez, Y. (2016). Para enseñar ética profesional no basta con una asignatura: los estudiantes de

Psicología reportan incidentes críticos en aulas y escenarios reales.
Revista iberoamericana de educación superior, 7(18), 42-58.

Díez, J. P., & Lacruz, M. G. (2008). Patrones de comportamiento relacionados con la salud en una muestra española de población general. *Acta Colombiana de Psicología*, 11(1), 97-106.

Escobar, M. D. P., Franco, Z. R., y Duque, J. A. (2011). El autocuidado: un compromiso de la formación integral en educación superior. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 16(2).

Escuela de Psicología. (2014). *Historia de la Escuela de Psicología*. Universidad Nacional, Costa Rica.

Esparza, D. P. C. (2015). La supervisión como Praxis transformadora en la formación de psicólogas y psicólogos en América Latina. *Formación en Psicología*, 103.

Feldman, L., Goncalves, L., Chacón-Puignau, G., Zaragoza, J., Bagés, N., & De Pablo, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Universitas Psychological*, 7(3).

Hernán, M., Morgan, A. y Mena, A. (2010). Formación en Salutogénesis y activos para la salud. Escuela Andaluza de Salud Pública.

León, A. Rodríguez, M. (2010). Diagnóstico de las necesidades psicosociales de la población estudiantil del campus Omar Dengo de la Universidad Nacional. Universidad Nacional, Costa Rica.

León- Páez, D. (2014). Taller de Saneamiento del Rol del Estudiante. Escuela de Psicología. Universidad Nacional.

Montero, M. (2004). Introducción a la Psicología Comunitaria. Desarrollo, concepto y procesos. Editorial Paidós: Buenos Aires

Musitu, G. (2004). Surgimiento y desarrollo de la Psicología Comunitaria. En: Musitu Ochoa G., Herrero Olaizola J., Cantera Espinosa L. & Montenegro Martínez M. Introducción a la Psicología Comunitaria. Ed. UCO. 2004. Barcelona. España

Naranjo Hernández, Y., Pacheco, C. Alejandro, J. y Rodríguez Larreynaga, M. (2017). La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. Gaceta Médica Espirituana, 19(3), 89-100.

Organización Mundial de la Salud. (2015). Salud y derechos humanos.

- Ortiz, G. y Ortega, M. (2008). El síndrome de burnout en psicólogos y su relación con la sintomatología asociada al estrés. Universidad Veracruzana: Instituto de Investigaciones Psicológicas.
- Oros, L. (2005). Locus de control: Evolución de su concepto y operacionalización. *Revista de Psicología*, 14(1), Pág. 89-98. doi:10.5354/0719-0581.2012.17338
- Páez, M., y Castaño, J. (2010). Estilos de vida y salud en estudiantes de una facultad de Psicología. *Psicología desde el Caribe*, (25), 155-178.
- Pérez, C. G., y de la Torre, J. C. P. (2017). Experiencias de conocimientos adquiridos por medio del currículo oculto por profesionales que han egresado de la Carrera de Psicología en Tepatitlán, México. *Revista Educación*, 41(1), 1-11.
- Red Costarricense de Universidades Promotoras de la Salud (2014). *Guía para Universidades Costarricenses Promotoras de la Salud*.
- Rodríguez, V. (2010). *Manual de Orientación e Integración a la vida Universitaria (2010-2015)*. Programa de Publicaciones e Impresiones: Universidad Nacional, Costa Rica.

Salas, J. R. J. (2015). Notas sobre la Formación y la Enseñanza de la Psicología en la Universidad Surcolombiana. Hacia una SUR-Versión comprometida ética y políticamente.

Universidad Nacional de Costa Rica. (2007-2011). Plan Estratégico Institucional.

Zaldúa, G. Bottinelli, M. (2010). Praxis social comunitaria en salud. Buenos Aires: Editorial Eudeba.

ANEXOS

Anexo 1: Carta de la necesidad expresa por parte de la Escuela de Psicología

12 de febrero del 2016

Comisión de Trabajos Finales de Graduación
Escuela de Psicología
Universidad Nacional

Estimados (as) integrantes:

Por este medio informo de mi consentimiento de ser tutora del proyecto “Aprovechamiento de recursos psicosociales del estudiantado de la carrera de psicología de la Universidad Nacional de Costa Rica: Una propuesta desde la psicología comunitaria orientada a la promoción de la salud”, sustentado por María Fernanda Álvarez Aguilar, cédula 304710006, y Marianela Alfaro Monge, cédula 402220824.

Es del interés de la Escuela de Psicología el desarrollo de este proyecto con las y los estudiantes de la carrera, por su pertinencia y por responder a las necesidades sentidas por el estudiantado.

Saludos cordiales,

MSc. Jessica MacDonald Quiceno

Cédula 184000463508

Anexo 2: Declaración de interés académico

07 de abril de 2017

UNA-CO-EPS-ACUE-062-

2017

TRANSCRIPCIÓN DE ACUERDO

Señores y señoras

Personal académico

Estudiantes

Escuela de Psicología

Estimados señores y señoras:

Les transcribo el acuerdo tomado por el Consejo de Unidad de la Escuela de Psicología, según el artículo V del acta de la sesión ordinaria No. 09-2017, celebrada el 05 de abril de 2017, que dice:

Considerando:

1. La carta del 31 de marzo de 2017, suscrita por la Licda. Celia Víquez Rojas, académica y las estudiantes Marianela Alfaro Monge y María Fernanda Álvarez Aguilar, en la cual solicitan declarar de interés académico para la Escuela de Psicología el desarrollo del Proyecto de fortalecimiento de capacidades para la promoción y atención en salud en la carrera de Psicología y el Proyecto de Graduación “Aprovechamiento de recursos psicosociales del estudiantado de la carrera de Psicología de la Universidad Nacional de Costa Rica: Una propuesta desde la Psicología comunitaria orientada a la promoción de la salud”, de las estudiantes anteriormente mencionadas. También, solicitan la autorización para asistir a algunos cursos de cada nivel de la



carrera, durante la semana del 17 al 21 de abril, con el fin de explicar la propuesta y realizar la elección de los representantes con quienes se trabajará en la fase inicial de los proyectos.

CUERDA POR UNANIMIDAD:

1. DECLARAR DE INTERÉS ACADÉMICO PARA LA ESCUELA DE PSICOLOGÍA EL DESARROLLO DE AMBOS PROYECTOS, DE MANERA QUE EL PERSONAL ACADÉMICO Y ESTUDIANTES DE LA CARRERA PUEDAN CONTAR CON ESPACIOS VALIDADOS Y RESPALDO PARA PARTICIPAR EN LAS DIFERENTES ACTIVIDADES QUE SE REALIZARÁN PARA EL LOGRO DE LOS OBJETIVOS.
2. BRINDAR EL AVAL PARA QUE LAS PARTICIPANTES DE AMBOS PROYECTOS ASISTAN A LOS GRUPOS DE CADA NIVEL QUE CUENTAN CON EL MAYOR NÚMERO DE PERSONAS MATRICULADAS, DURANTE LA SEMANA DEL 17 AL 21 DE ABRIL, CON EL FIN DE EXPLICAR LA PROPUESTA Y QUE EFECTÚEN LA ELECCIÓN DE LOS 20 ESTUDIANTES REPRESENTANTES DE LA CARRERA, CON QUIENES SE TRABAJARÁ EN LA FASE INICIAL DE LOS PROYECTOS.
3. SOLICITAR AL PERSONAL ACADÉMICO LA RESPECTIVA COLABORACIÓN EN EL PROCESO Y EN CASO REQUERIDO JUSTIFICAR LA AUSENCIA AL ESTUDIANTADO QUE DEBA FALTAR A CLASES CON MOTIVO DE PARTICIPAR EN ALGUNA DE LAS ACTIVIDADES RELACIONADAS CON EL PROYECTO.

ACUERDO FIRME

Atentamente,
CONSEJO DE UNIDAD

Anexo 3: Estrategia metodológica

Fases del proyecto	Metodología	Técnica	Monitoreo
I. Identificación (4 encuentros)	Investigación Acción Participativa	<ul style="list-style-type: none"> • Psicodrama • Mindfulness • Grupo de discusión • Talleres Participativos • Convivio • Rally 	<ul style="list-style-type: none"> • Registros de observación y asistencia • Actividades de cierre y espacios al final de cada encuentro para evaluar el proceso • Grupo de WhatsApp
II. Construcción (5 encuentros)		<ul style="list-style-type: none"> • Talleres participativos • Grupo de discusión • Reuniones de retroalimentación con docentes 	<ul style="list-style-type: none"> • Acompañamiento y reuniones quincenales con la coordinadora del Proyecto de Fortalecimiento de Capacidades para la Promoción y Atención en Salud en la carrera de Psicología • Supervisión mensual con el equipo tutor
III. Implementación (reuniones con el grupo meta y con docentes de la Escuela de Psicología)		<ul style="list-style-type: none"> • Grupo de discusión • Reuniones con docentes 	<ul style="list-style-type: none"> • Supervisión mensual con el equipo tutor • Memorias de estrategias implementadas

Anexo 4: Preguntas utilizadas para el Google cuestionario

1. ¿Qué te gustó de los encuentros en los que participaste?
2. ¿Qué destacarías del proceso?
3. ¿Qué le cambiarías al proceso?
4. ¿Cuáles son tus recomendaciones?
5. ¿Volverías a participar en una experiencia como esta? ¿Por qué?
 - Sí
 - No
 - Talvez
6. ¿Cuál fue el principal motivo por el que no participaste de todos los encuentros o dejaste de asistir?
 - Motivos personales o familiares.
 - Obligaciones académicas.
 - No te identificaste del todo con la temática desarrollada.
 - El proyecto no cumplió tus expectativas.
 - Los horarios no te facilitaron la asistencia.
 - Otro
7. Por último, agrega aquí comentarios, sugerencias, observaciones, etc. que no puedes dejar sin mencionar.

Versión en línea en:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfa7DfexQDYVPPiFiT3mbXIEIGb015BZzx88RQMihXP5k6wrQ/viewform?usp=pp_url

Anexo 5: Fotografías del proceso

Afiche de convocatoria.

Tarde de Café

¿Creés que la psicología va más allá de las aulas?

¿Sentís que el autocuidado es parte de tu proceso de formación?

¿Querés compartir tu experiencia?

¿Te gustaría contar con espacios que promuevan la salud?

¿Sentís la necesidad de hacer algo al respecto?

¡Construyamos a partir de ello!

Vení el jueves 9 de marzo a las 3:00 pm al Aula multiusos de nuestra Escuela en el Edificio Multiusos de Ciencias Sociales

¡Habrá café y bocadillos para las personas que asistan!
La actividad está dirigida a estudiantes de psicología.

Fotografías del Proceso, I Encuentro.



Fotografías del Proceso, II Encuentro.



Fotografías del Proceso, III Encuentro.



Fotografías del Proceso, IV Encuentro.



Fotografías del Proceso, V Encuentro.



Fotografías del Proceso, VI Encuentro

