



Revista Electrónica de Psicología Iztacala



Universidad Nacional Autónoma de México

Vol. 25 No. 4

Diciembre de 2022

AUTOCUIDADO EMOCIONAL Y CUIDADO DEL ENTORNO EN UNIVERSITARIOS: COMPARTIENDO EXPERIENCIAS A TRAVÉS DE ESPACIOS DE ESCUCHA¹

Angel Corchado Vargas², Leonardo David Hernández Hernández³ y Angélica Enedina Montiel Rosales⁴

Facultad de Estudios Superiores Iztacala
Universidad Nacional Autónoma de México

RESUMEN

La presente investigación tuvo por objetivo promover un espacio de escucha en el cual los y las participantes compartieran experiencias relacionadas con el autocuidado emocional y del entorno a través de un grupo de encuentro. El tipo de investigación fue de tipo cualitativo transversal con alcance exploratorio que permitiera acercarse a las experiencias subjetivas en torno a estas vivencias en el cuidado de sí mismos (as) y con su medio ambiente. Para ello, se conformó un grupo de 19 estudiantes universitarios provenientes de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala. La realización del espacio de escucha fue a través de la plataforma zoom con una duración de seis horas, en el cual los y las participantes expresaron sus vivencias respecto al autocuidado emocional y el cuidado del medio ambiente, una vez concluido, respondieron una encuesta, creada mediante la aplicación formularios de Google en la cual se abordaron aspectos tales como las experiencias vividas, los patrones de autocuidado emocional, cuidado del medio ambiente y los principales factores personales y ambientales que han afectado sus patrones de autocuidado. Al término del espacio de escucha, se encontró que los y las jóvenes reconocieron nuevas formas de cuidar de sí mismos y de entorno.

¹ Esta investigación se llevó a cabo dentro del Programa de Apoyo a Proyectos para Innovar y Mejorar la Educación (PAPIME) con número de registro PE302821

² Profesor de Carrera Asociado C Tiempo Completo, FES Iztacala UNAM. Correo electrónico: angel.corchado@gmail.com

³ Estudiante de Psicología, FES Iztacala, UNAM. Correo electrónico: leonardohdezcontact@gmail.com

⁴ Profesora de Asignatura A, FES Iztacala UNAM. Correo electrónico: lic.montiel.psic@gmail.com

Palabras clave: Autocuidado emocional, cuidado del entorno, espacios de escucha, universitarios.

EMOTIONAL SELF-CARE AND CARE OF THE UNIVERSITY STUDENT'S ENVIRONMENT: SHARING EXPERIENCES THROUGH LISTENING SPACES

ABSTRACT

The objective of this research was to promote a listening space in which the participants shared experiences related to emotional and environmental self-care through a meeting group. The type of research was qualitative cross-sectional with exploratory scope that would allow us to approach the subjective experiences around them, in caring for themselves and their environment. For this, a group of 19 university students from the Faculty of Higher Studies in Iztacala was created. The realization of the listening space was made through the zoom platform, with a duration of six hours, in which the participants expressed their experiences regarding the emotional self-care and care for the environment, once completed, they answered to one survey, created through the Google forms application, in which several aspects were addressed such as lived experiences, patterns of emotional self-care, environmental care, and the main personal and environmental factors that have affected their patterns of self care. At the end of the listening sessions, it was found that the young people recognized new ways of taking care of themselves and the environment.

Keywords: Emotional self-care, environment care, listening spaces, university students.

Para la Psicología, el estudio metódico de la forma en que las personas piensan, sienten y se comportan en contexto social, ha sido una tarea constante y por demás importante. La Psicología social, de manera particular tiene por objeto de estudio una amplia gama de temas, las cuales incluyen evidentemente las relaciones e interacciones sociales (Kassin, Fein y Markus, 2010). La persona es un ser social por naturaleza (siendo esto el objeto de estudio de la Psicología social), lo que desencadena que día a día se encuentre en la búsqueda de relacionarse con los demás teniendo una afectación significativa.

En el contexto de la Psicología humanista, dentro del ámbito social, se ha trabajado desde hace varias décadas con los grupos, ya que éstos configuran una base de la

interacción social; por tanto, si se parte de la idea de que los grupos son cualquier número de personas que interactúan entre sí de manera cercana, profunda, cara a cara y donde cada miembro tiene una percepción subjetiva de los demás miembros, entonces se estará en la posibilidad de dilucidar al grupo como una forma de interacción humana necesaria y pertinente para promover procesos de desarrollo personal (González Núñez, Monroy y Silbertstein, 1999). Esta cercanía, denominada también proxemia tiene la cualidad de generar vínculos más comprometidos y respetuosos entre las personas. González-Garza (1995) ha postulado que el encuentro, convertido en un diálogo sustancial “libera a los seres individuales conduciéndolos a trascender fronteras y estratos que los dividen” (p. 27), de tal manera que en grupo se emprenda una praxis humanizante que lleve a los mismos a la no dualidad, sino a la unidad.

Tausch y Tausch (1987), aseveran que, en las conversaciones empáticas en grupo, se generan procesos de transformación y cambio. El trabajo grupal permite que la persona se dirija de la auto apertura y la confrontación consigo misma, a un momento de adquirir mayor autenticidad, naturalidad y congruencia interna. La persona logra, dentro de un grupo conversacional, la comunicación abierta de sus sentimientos y pensamientos, tratando a los y las demás con empatía y de forma benéfica. En el grupo, la persona se encuentra ante la posibilidad de mirarse como en un espejo con la otredad⁵. Este *espejismo* ofrece la posibilidad de lograr una mayor autoconciencia, convirtiéndose así en una poderosa herramienta que destruye las suposiciones y presupuestos de lo que es la realidad, incluyéndonos en ella. Dicho de otro modo y en palabras de Martínez (2010), si la persona no se hace consciente de la importancia que tiene lo que otras personas o eventos reflejan de ellas mismas, resultará complicado tener una transformación de sus potencialidades y así poder cristalizarlas en actos que faciliten un mayor desarrollo personal. El acto de escuchar, atender, empatizar y comprender a la otra persona en esa micro experiencia social, llamada grupo, hace posible el contacto con la conciencia y con

⁵ La otredad es el poder coexistir entre todos y fomentar el crecimiento de cada individuo. **Surge a través de construcciones psicológicas y sociales.** Es el concepto de la existencia en el mundo de algo que no es lo propio, que no forma parte del mundo de cada uno.

la capacidad de trascender y resignificar nuestro ser y estar en el mundo (Chávez y Michel, 2017).

Con respecto a la manera como se generan procesos de transformación y cambio y toma de conciencia a nivel grupal, dentro de la Psicología humanista se identifican varias modalidades de trabajo. Una de estas formas de trabajo es el grupo de encuentro, el cual se define como un integrado de personas que trabajan en sesiones intensivas y no hay seguimiento. Gómez del Campo (2019) resalta la característica de que en ellos no se repite la experiencia con las mismas personas en otro momento. La característica relevante de los grupos de encuentro radica en una falta de estructura y tanto el facilitador como el grupo se abren a la experiencia tal como ésta se presenta. El significado que cobra para la persona estar en un grupo de encuentro se pone de manifiesto cuando el facilitador se coloca en la posibilidad de escuchar con atención, esmero y sensibilidad a los participantes y cuando dentro de este clima de seguridad, el grupo evoluciona y transita por diversas etapas, a las cuales Rogers (2001) denomina *El proceso del grupo de encuentro*:

1. *Rodeos.* - Donde al no haber estructura, las personas se encuentran algo desorientadas y sin continuidad en el proceso.
2. *Resistencia.* - Durante los rodeos, puede ser que alguien comience a abrir experiencias personales, lo cual puede generar expectación o sentimientos de ambivalencia en el grupo.
3. *Descripción de sentimientos.* - De manera gradual, los miembros del grupo comienzan a expresar sus sentimientos, sobre todo centrados en el pasado.
4. *Expresión de sentimientos negativos.* - Resulta curioso, pero habitual, que el grupo contacte inicialmente con lo que le vulnera o incomoda, tanto hacia el facilitador como al resto de las personas.
5. *Expresión y exploración.* - Los miembros del grupo comienzan a contactar con el significado de sus experiencias y las expresan.

6. *Expresión de sentimientos interpersonales.* - La interacción grupal es cada vez más profunda y explícita. Se pueden comenzar a compartir ideas, sentimientos y emociones hacia los demás miembros.
7. *Capacidad de aliviar el dolor ajeno.* - Los y las participantes ponen de manifiesto una escucha activa y empatía hacia las expresiones de los y las demás.
8. *Aceptación.* - Comienza un proceso revelador de personalización. Las personas del grupo hablan en primera persona y comienzan el cambio.
9. *Caída de las fachadas.* - Se visibiliza la congruencia. Para el grupo resulta inaceptable el fingir, el utilizar corazas y la no autenticidad.
10. *Capacidad de dar y recibir retroalimentación.* - Es un momento de edificación mutua. Hay apertura a la escucha de los diferentes puntos de vista. Se atiende y se recibe con agradecimiento lo que el otro tenga que decir de cada participante.
11. *Confrontación.* - Es tal el nivel de congruencia, escucha y acompañamiento en el grupo, que entre los miembros de este se dan procesos confrontativos y de reflexión profunda.
12. *Relación asistencial fuera del grupo.* - En este punto la cohesión e integración es tan íntima y cercana, que los miembros entre sí configuran una especie de red de apoyo para fluir, acompañar y estar para el otro.
13. *El encuentro básico.* - Hay una expresión total y plena de la empatía, congruencia y aceptación entre los miembros del grupo. Hay sinergia, cohesión y establecimiento de una relación profunda e íntima.
14. *Expresión de sentimientos positivos.* - La posibilidad de una cercanía y proxemia es tal, que los miembros del grupo se colocan en la posibilidad de ser ellos mismos, lejos de prejuicios o del temor a ser juzgados.

Se identifica entonces, de acuerdo con la experiencia del proceso grupal en la modalidad de grupo de encuentro, que las personas contactan con un proceso de transformación y cambio al hablar de sí mismos, escuchar a los y las demás y, ante todo, mostrarse con congruencia al hacerlo.

En la experiencia particular de la implementación de un grupo de esta naturaleza en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, dentro de la línea de trabajo desarrollada por el proyecto Metanoia y en el marco del Proyecto PAPIME PE302821 “Autocuidado emocional y cuidado del entorno, como elementos de transformación y cambio en jóvenes universitarios” se consideró sumamente pertinente un ejercicio de este corte, añadiendo únicamente un título con relación a la temática del proyecto a manera de inductor, enfatizando la congruencia entre grupos de encuentro y las metas del proyecto.

Lo oportuno se comprende en dos sentidos, primero por la creciente necesidad de fomentar un autocuidado, que al tomar en cuenta la definición de la OMS (2019), puntualizada más adelante, empata totalmente con los alcances de un trabajo de este tipo, segundo por la congruencia entre un cuidado del entorno y un trabajo de grupos conformados por integrantes que comparten un espacio académico, en el entendido de que al hablar de entorno no nos limitamos a objetos inmóviles en el espacio, ni tierras estériles sino pobladas de personas y llenas de interacción).

Lo anterior es aseverado tomando en cuenta las nuevas realidades del trabajo desde casa, la falta de contacto presencial con colegas, amistades y familiares, y la adaptación a este estilo de vida con fines de prevención por la situación pandémica actual pueden ser considerados potencialmente de riesgo, agravando problemáticas de salud mental de no ser atendidos oportunamente (OMS, 2020).

Al ser fenómenos que se viven en lo cotidiano y se han acrecentado en los últimos meses, es imprescindible fomentar un autocuidado que contemple la prevención, la auto conciencia y la auto atención, la promoción y mantenimiento de la salud, entendiendo esta última como el estado de bienestar completo a nivel físico, mental y social, y no meramente como la ausencia de enfermedad, así como la búsqueda de atención especializada al ser necesario (OMS, 2019).

Objetivo

Que los y las participantes del grupo compartan experiencias relacionadas con el autocuidado emocional y del entorno a través de un grupo de encuentro.

MÉTODO

Se realizó un estudio cualitativo transversal

Cada una de las sesiones fue transcrita para posteriormente identificar unidades de análisis dentro del discurso de los participantes, a partir de las cuales se formularon categorías con base en las semejanzas temáticas.

Participantes

Participaron 19 estudiantes, miembros de la comunidad de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala.

Procedimiento

La inscripción se realizó mediante la plataforma PROSAP de la FES Iztacala de manera libre.

Se realizaron tres sesiones de encuentro a través de la plataforma de Zoom.

Los resultados se reportan mediante un análisis de datos exploratorio.

Aspectos éticos

Los datos de los participantes fueron tratados con estricta confidencialidad y se elaboró un consentimiento informado dándole lectura al inicio del taller, en el cual se estipuló que participarían de manera libre y voluntaria y que la información que derivara de esa sesión sería usada exclusivamente con fines académicos. Se les pidió que consideraran lo siguiente durante la sesión:

- No hacer uso del celular durante la sesión.
- Escuchar respetuosamente la participación de los asistentes y los facilitadores.
- Solicitar la palabra antes de participar.
- En caso de necesitar salir de la sala, hacerlo en silencio para no interrumpir a los demás.
- Participar de modo colaborativo y respetuoso
- Aclarar mis dudas puntuales respecto al tema tratado en el momento.

RESULTADOS

A continuación, se presentan cuatro categorías derivadas del análisis cualitativo horizontal tomando en cuenta las aportaciones metodológicas de Ito y Vargas (2015) y Martínez (2004).

Contacto consigo mismo/a

El proceso de contacto consigo mismos y con el resto como grupo evolucionó a lo largo de cada sesión, Procurando dar a su discurso un sentido congruente a la línea temática que entre los participantes entretejían, Por lo que muchos reflejaban y recuperaban parte de los recién comentado compartiendo similitudes y discrepancias acorde a su experiencia planteando a su vez posibles tentativas temáticas qué en ocasiones eran retomadas en comentarios siguientes.

Así, por momentos la conversación giraba alrededor de su experiencia con el autocuidado destinando más tiempo a compartir sus técnicas, hábitos o prácticas dentro de las cuales se ubican en un contacto que les procura física y emocionalmente, les facilita el manejo de sus actividades evitando saturación de trabajo.

“Hago grupos de lectura para no aburrirnos con lecturas pesadas [...] cuando estoy estresada lavo los trastes, hago quehacer y me pongo a escombrar [...] el movimiento me gusta porque si no me aburro”.

“Me doy un tiempo para retomar el aire, respirar, enfocar y aclarar mis ideas [...] me siento, me estiro e intento relajarme, suelto todo [...] ubicarme en el aquí y ahora”.

“Yo realizo una agenda donde pongo mis actividades [...] donde pongo mis tiempos para las lecturas [...] realice la atención plena [...] lo que hace es que me dé cuenta de mi propia respiración, en los propios mensajes que manda mi cuerpo y que es lo que necesito”.

Los participantes refirieron no sólo vivir desde el exterior, de lo que dicen los demás, se identificaron capaces de validarse y experimentar cada vivencia. Recuperaron el actuar con empatía ante los demás, partiendo del desconocimiento de la experiencia del otro, validando el que estuvieran pasando por situaciones difíciles, sin demeritar su propia vivencia, reconociendo una forma distinta de contactar con la experiencia.

“No hay sentimientos buenos o malos simplemente son emociones y las tenemos que sentir y yo creo que eso va a hacer una mejor humanidad, unos mejores seres humanos que no tengan tantos conflictos consigo mismos”.

“Vivir mi propia experiencia, sentirme triste si quiero [...], enojo, esa frustración [...] aunque es difícil lidiar con esas emociones cuando son [...] disruptivas en tu vida”.

Sus estrategias de autocuidado, la manera en que mencionan tener presente la diferencia entre su propia vivencia y los juicios expectativas y experiencias de los otros, No han sido inherentes a su persona desde siempre si no aprendizajes a partir de experiencias significativas de contacto emocional, o bien, de un exhaustivo esfuerzo por evitar dicho contacto, fue en este sentido que compartieron experiencias en las que se ubicaban “cometiendo errores”, equivocándose, a grosso modo haciéndose daño, procurando alcanzar logros mientras ponían en riesgo su salud, renunciaban a sus círculos sociales o a sus pasatiempos, a fin de lograr alguna meta, notaban que la situación sobrepasaba sus recursos, que no sabían qué hacer. Rescatando también que comprenden su experiencia como un proceso y que no necesariamente tendrá un crecimiento con una constancia homogénea.

“yo también entré por examen a la universidad y la primera vuelta no quede [...]mi ansiedad, pues, exploto [...] yo también hice un plan, empecé como a quitarme, dije tengo vida académica, vida social, vida personal, entonces dije ¿cuál de estas vidas me voy a quitar? dije sabes que adiós a mi vida social [...] pero la que si dolío mucho fue mi vida personal fue que dije adiós a mis ratos libres disfrutando todo lo que a mí me gusta hacer [...] voy a darle prioridad a mi vida académica y a ese examen, entonces yo por lo que fui a terapia fue también fue por eso porque yo me sentía una máquina, era levantarme sentarme a estudiar y a veces acordarme que tenía que comer [...]”

“¿por qué tenemos que llegar como a ese punto de tocar fondo para encontrarte otra vez a ti mismo? Pues no, puedes irlo trabajando ¿no? pero también es como una oportunidad para decir Bueno voy a volver a empezar ¿no? O sea que me gusta, que no me gusta”.

Además, se reconocen en la necesidad constante de acompañar, decir o hacer lo que esté en sus posibilidades, expresándose abiertamente en ocasiones y en otras con sus actos, al compartir lo que a ellos les sirvió al encontrarse en una situación

similar a la que recién escucharon, más allá de aconsejar en un “podrías o deberías” como un “a mí esto me funcionó”.

“Siempre he tratado de buscar acciones que puedan favorecer o que me hagan sentir útil al menos en esos momentos, una de ellas es por ejemplo ahorita traigo el cabello largo pero cada dos o tres años lo dejo largo y lo rapo todo y lo dono para que hagan pelucas para pacientes oncológicos”

“Continuamente dono sangre [...] esa es una forma en la que puedo apoyar de manera indirecta [...] sentir que aporto algo”

“Si nosotros tenemos un autocuidado vamos [...] a expandir ese autocuidado hacia las demás personas, el ambiente, amigos, animales, plantas [...] y a nuestra familia”.

Culpa y la voz ajena.

Durante la sesión se hizo presente la necesidad o incluso angustia por satisfacer una expectativa, que deriva en un constante temor a no alcanzar una meta o en reconocerse con imposibilidad de lograr un objetivo, a lo que responden con excesivas cargas de trabajo, con una sensación de inseguridad, una pérdida de sentido al momento de no poder lograr algo, o una incomodidad al tomar decisiones distintas a lo esperado. En el presente estas expectativas y necesidades eran ya reconocidas como ajenas.

“Yo me siento culpable cuando estoy descansando [...] ese tiempo lo puedo estar aprovechando al hacer algo más productivo [...] no merezco estar descansando”.

“A veces tenemos voces en nuestra cabeza que no son de nosotros porque la gente dice que para esta edad ya deberíamos de hacer esto [...] siempre tienes que estar bien y no es cierto esa no es nuestra voz, esa es la voz de alguien que se metió en lo profundo de nuestra cabeza que ahora cada vez que sentimos eso decimos ¡ah no, pero esto tiene que ser así, aunque en realidad no lo es”.

“creo que nunca vamos a terminar de tener esta carga de lo que “deberíamos” hacer, [...] eso es el “debería” [...] se van dando este tipo de comentarios y pues siempre siempre va a ser necesario escucharnos y estar atentos a nosotros”.

¿Quién ayuda a los que ayudan?

La mayoría de los asistentes a este espacio pertenecen a la carrera de Psicología de la FESI por lo que rescataron la pertinencia de este tipo de actividades, aceptando que en ocasiones dan demasiada prioridad al cuidado del otro, de los seres queridos, a quienes les procuran y exigen que procuren su bienestar.

“No me he dado permiso de dar un respiro y tomar tiempo [...] no poder expresar mis emociones y lo que me pasa [...] todo lo hago sola y me considero un fracaso”.

“Nos ayuda hablarlo y escucharlo de otra persona, te ves reflejado y dices ok es lo mismo que me está pasando a mí, pero ya lo ves desde una perspectiva diferente y es algo que en lo personal me ha ayudado bastante”

“Si seguimos en la negación o diciendo “estoy bien” “estoy bien” pues nunca vamos a solucionar nada porque no puedes arreglar lo que no aceptas que está mal”

Además, puntualizaron la incongruencia de dedicarse al estudio y atención del ser humano y la salud mental, haciéndolo como si fuera algo ajeno, sin voltearse a ver, evaluar ni atender sus problemáticas personales.

“Necesitamos espacios para promover el autocuidado y todo lo que tenga que ver con nuestra salud mental [...] veo que hay mucha necesidad de expresión”

“Decimos ser psicólogos, pero realmente ni siquiera prestamos atención [...] a nosotros mismos [...] es importante darnos ese espacio [...] necesitamos apoyo necesitamos reconocer que pues es importante porque si nosotros no estamos bien difícilmente podemos dar atención a nuestros usuarios”

Transformación/Metanoia

El acercarse al cierre de las sesiones la conversación giraba en torno a las conclusiones personales y reflexiones respecto a la experiencia dentro del grupo y lo dialogado, destacando muchos de los casos cambios en la autopercepción, que originan acciones encaminadas y acordes a estos, una sensación de cercanía y confianza, y sobre todo un reconocimiento de ellos como personas en evolución con necesidades, errores y destrezas. A pesar de la posibilidad de categorizar todos estos fragmentos en línea con esta descripción nos parece pertinente ilustrar a

través de un mayor número de citas textuales la experiencia en relación de tópico, pues es posible observar los matices que reflejan la cualidad única de la experiencia subjetiva de cada participante.

“Hay momentos donde se siente que estoy sola porque está enfrente a su computadora [...] el estar aquí me hace sentir parte de un grupo [...] nos da una identidad [...] en cualquier nivel podemos compartir cosas en común”

“Hicimos un ambiente de confianza, de amor, puedo sentir ese espacio de amor y puedo sentirme muy inspirada”

“Abrí los ojos y decidí muchas cosas por ejemplo dejar de lado lo que dicen los demás de mí, expresar lo que siento [...] soy alguien distinto”

“Nos hace sentirnos más cercanos a pesar de la distancia [...] es necesario ventilar estos problemas, pensamientos, percepciones”

“Siento que es una oportunidad muy bonita para escucharme y escuchar a los demás [...] compartir un conocimiento más profundo sobre mí y atender más aspectos sobre mi autoconocimiento”

“Me parece que fue un espacio en donde pude encontrar cosas que no buscaba, pero que me ayudarán bastante en mi vida personal. Creo que este espacio me ayudó a darme cuenta de muchas cosas sobre mi vida personal y también indirectamente de mi vida escolar que tengo que trabajar”

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Al observar las unidades de análisis recuperadas de acuerdo los encuentros de este corte observamos la necesidad de espacios de este tipo expresada por la comunidad asistente e identificadas no sólo para sí mismos sino para el resto de la otredad con quienes ellos conviven, la congruencia que tendrían dentro de la formación profesional y la pertinencia del autoconocimiento para el cuidado personal, entendido como imprescindible para el acompañamiento del otro.

Congruente con lo comentado por Tausch y Tausch (1987) y los postulados de Chávez y Michel (2017) dentro de esta experiencia grupal, partiendo del eco de la palabra del otro, que permite el discernimiento de contrastes y similitudes, los participantes mostraban y expresaban una toma de conciencia, así, a partir de los comentarios, se identifica que lograron ser confrontados a través de sus experiencias, logrando una reflexión profunda acerca de sí mismos (as) dentro de

la cual detallaron algunos de los potenciales riesgos a la salud física y mental derivados del confinamiento planteados por la OMS (2020), sin limitarse únicamente a experiencias y hábitos de riesgo dentro de este contexto epidémico.

De igual forma, como lo menciona Rogers (2011), pudieron dar cuenta de que en ocasiones dan demasiada prioridad al cuidado del otro, de los seres queridos, a quienes les procuran y exigen que procuren su bienestar, lo anterior auspiciado en el nivel de escucha, acompañamiento, atención y respeto entre los y las participantes.

Siguiendo las ideas de Rogers (2011) el espacio de escucha sirvió de respaldo y contención para las y los participantes ya que, al estar presentes en totalidad para el otro, es decir con una escucha activa, atención plena y empatía hacia las participaciones el grupo tuvo la capacidad no sólo de escuchar sino también de aliviar el dolor ajeno de los integrantes al poder verbalizar lo que pensaban y sentían con respecto a sus experiencias de vida y el papel en el cuál ellos se ponían.

El espacio de escucha tuvo un impacto en el desarrollo y crecimiento de los participantes, ya que les proporcionó un momento y un vínculo en donde fue posible la expresión de sus emociones y pensamientos trascendiendo a una relación asistencial fuera del grupo ya que los integrantes en todo momento se mostraron empáticos, atentos y respetuosos logrando una cercanía y cohesión favoreciendo redes de apoyo entre ellos mismos.

La cualidad temática del proyecto, el autocuidado personal y del entorno, se encuentra estrechamente enlazada con los alcances de la praxis de grupos de encuentro, lo que puede observarse tanto en el contenido explícito compartido dentro de estos como implícitamente al observar las experiencias desde el marco de referencia teórico existencial humanista.

Finalmente, se destaca la necesidad de promover y procurar espacios de escucha bajo, con un clima de confianza y respeto. La implementación del espacio de escucha permitió además conocer la percepción que tienen los y las jóvenes universitarios/as en el autocuidado emocional y cuidado del medio ambiente. Se considera que fue fundamental y con una gran aceptación involucrar a los y las participantes a tener la libertad de expresarse sobre cualquier vivencia que

desearan en un espacio de diálogo protegido, seguro y sin etiquetas, respetando a quienes en las sesiones no desearan compartir limitándose a escuchar, volteando a verse desde sus palabras.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Chávez, R. & Michel, S. (2017). *El espacio protegido del diálogo*. (3a ed.). Papiro Omega.
- Gómez del Campo, M.I. (2019). *Trabajando con grupos desde el desarrollo humano*. (1a ed.). Editorial Porrúa.
- González-Garza, A.M. (1995). *De la sombra a la luz. Desarrollo humano-transpersonal*. (1a ed.). Editorial Jus.
- González Núñez, J.J., Monroy, A. & Silberstein, E.K. (1999). *Dinámica de grupos, técnicas y tácticas*. (8va reimp.). Editorial Pax.
- Ito M.E., Vargas, B.I. (2015). Investigación cualitativa para psicólogos. De la idea al reporte. (Capítulo 6, pp. 83-93). México: UNAM y Miguel Ángel Porrúa.
- Kassin, S., Fein, S. & Markus, H.R. (2010). *Psicología Social*. (1a ed.). Cengage Learning.
- Martínez, L. (2010). *Autoconocimiento y comunicación humana*. (1a ed.). Universidad Iberoamericana.
- Martínez, M. (2004) Ciencia y arte en la metodología cualitativa. México: Trillas, Capítulo 9, pp. 263-290
- Organización Mundial de la Salud (2019). Directrices Unificadas sobre Intervenciones de Autoasistencia Sanitaria
- Organización Mundial de la Salud (2020). The impact of COVID-19 on mental, neurological and substance use services: results of a rapid assessment.
- Rogers, C. R. (2001). *Grupos de encuentro*. (10a ed.). Amorrortu editores.
- Tausch, R. & Tausch, A. (1987). *Psicoterapia por la conversación. Conversaciones empáticas individuales y de grupo*. (1a ed.). Herder.