



Universidad Nacional Autónoma de México

Vol. 26 No. 1

Marzo de 2023

PROMOVIENDO EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DURANTE LA PANDEMIA: TELEPSICOTERAPIA GRUPAL GESTÁLTICA EN UNIVERSITARIOS CON ANSIEDAD

Cecilia Alejandra Pat Morales¹

Facultad de Psicología

Universidad Autónoma de Yucatán

RESUMEN

Diversos estudios revelan que el Bienestar Psicológico de los estudiantes se vio afectado por la situación que se vive (pandemia Covid-19) generando efectos adversos en su salud mental, tal como presentar síntomas de ansiedad. Se realizó un estudio cualitativo (fenomenológico hermenéutico) con el objetivo de desarrollar un programa de intervención psicoterapéutica grupal en modalidad virtual con enfoque Gestalt para promover el Bienestar Psicológico en universitarios con síntomas de ansiedad, pertenecientes a una institución pública. Participaron 7 estudiantes (5 mujeres y 2 hombres) de licenciaturas y semestres diferentes, con edades entre los 18 a 23 años. En la fase diagnóstica los resultados arrojaron que se hallaban afectados en 3 dimensiones de Bienestar Psicológico (Autoaceptación, Autonomía y Dominio del Entorno), y presentaban síntomas de ansiedad tales como: falta de concentración, problemas digestivos, de sueño, agobio, frustración, tristeza, desmotivación, pensamientos negativos, entre otros. Luego de haber participado en la intervención (15 sesiones de Terapia Grupal Gestalt) los participantes mostraron mejoría en su estado de Bienestar Psicológico y menos síntomas de ansiedad del que presentaban antes de la intervención. En conclusión, el intervenir en fortalecer las funciones del Self de los participantes impacta en su salud mental.

Palabras Claves: Bienestar Psicológico, Universitarios, Terapia Grupal Gestalt, Ansiedad, Covid-19

¹ Licenciada en Psicología, estudiante de la Maestría en Psicología Aplicada de la terminal Clínica para Adultos, Facultad de Psicología, Universidad Autónoma de Yucatán. Correo Electrónico: ccipat.morales@gmail.com o a07000994@alumnos.uady.mx

PROMOTING PSYCHOLOGICAL WELL-BEING DURING THE PANDEMIC: GESTALT GROUP TELEPSYCHOTHERAPY IN UNIVERSITY STUDENTS WITH ANXIETY

ABSTRACT

Various studies reveal that the Psychological Well-being of students was affected by the current situation (Covid-19 pandemic), generating adverse effects on their mental health, such as presenting symptoms of anxiety. This qualitative study (phenomenological hermeneutic) was carried out with the objective of developing a group psychotherapeutic intervention program in virtual modality with a Gestalt approach to promote Psychological Well-being in university students with anxiety symptoms, belonging to a public institution. Participated 7 students (5 women and 2 men) from different degrees and semesters, aged between 18 and 23 years. In the diagnostic phase, the results showed that they were affected in 3 dimensions of Psychological Well-being (Self-acceptance, Autonomy and Control of the Environment), and presented symptoms of anxiety such as: lack of concentration, digestive problems, sleep, overwhelm, frustration, sadness, demotivation, negative thoughts, among others. After participating in the intervention (15 Gestalt Group Therapy sessions), the participants showed improvement in their state of Psychological Well-being and fewer anxiety symptoms than they had before the intervention. In conclusion, intervening in strengthening the Self functions of the participants impacts their mental health.

Keywords: Psychological Well-being, University Students, Gestalt Group Therapy, Anxiety, Covid-19

Ser estudiante universitario nunca ha sido fácil para quien decide serlo, dado que conlleva responsabilidades, desafíos y demandas que se tienen que afrontar. Es tan así que el contexto académico se ha convertido en un ambiente propicio para que desarrolle problemas psicológicos y/o emocionales, afectándolo incluso gravemente, y más si no cuenta con los recursos personales suficientes que le permitan afrontar situaciones adversas (Cuamba Osorio y Zazueta Sánchez, 2020). Los estudiantes universitarios son catalogados como una población vulnerable al desarrollo de trastornos mentales (ansiedad, depresión, estrés, entre otras afecciones. Y ahora son doblemente susceptibles por el contexto que se vive (pandemia Covid-19) (Zapata-Ospina et al., 2021).

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) señala que la pandemia Covid-19 causó estragos en todos los escenarios (social, laboral, escolar, personal y otros.) en las que el individuo se desenvuelve (OPS,2020). Y en concreto, provocó que el sector educativo como medida de contingencia cerrara escuelas y por un tiempo cesara actividades afectando así a millones de estudiantes. Un 91.3% de la población estudiantil a nivel mundial sufrieron las consecuencias de dicha decisión. (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO], 2020).Las nuevas exigencias a las que han sido sometidos en el ámbito educativo, tecnológico y psicológicas les han generado una serie de efectos: aumento de presión, estrés, ansiedad y depresión (UNESCO, 2020; Sanz, Sáinz y Capilla, 2020, citados en Vivanco Vidal et al., 2020), alteraciones en sus comportamientos socioemocionales, en sus hábitos, vivencias cotidianas y en su capacidad de adaptarse al cambio (Rodríguez de los Ríos et al., 2020).

Ante una emergencia de salud pública a nivel mundial como lo es una pandemia, es importante que, además de realizar investigaciones sobre los efectos que ha generado en la población y en salud mental no olvidar el desarrollo de estrategias de intervención psicológica que puedan reducir dichos efectos, prevenirlos o promover el cuidado de la salud mental (Wang et al., 2020).

En la actualidad, uno de los trastornos mentales y sintomatologías más prevalentes en la población y en mayor grado, es la ansiedad (OPS, 2022), los universitarios no están exentos de padecerla a consecuencia de afrontar tareas y desafíos de la etapa en la que están, aunado a que su desenvolvimiento como estudiantes se vio afectado por el cambio de modalidad de estudio que tuvieron a consecuencia de la pandemia (Chávez Márquez, 2021).

La ansiedad es un mecanismo adaptativo, una reacción emocional ante la percepción de un posible peligro o amenaza, alerta al individuo para que active una respuesta que le permita defenderse. Sin embargo, cuando se pasa por una situación de incertidumbre en extremo demandante la capacidad de afrontar se ve limitada llegando a presentarse niveles altos de ansiedad, convirtiéndose así en una ansiedad disfuncional y entorpeciendo el funcionamiento óptimo del individuo (Torrents et al.,2013). Por lo tanto, presentar ansiedad no es el verdadero problema,

sino el que se vuelva desadaptativo a tal grado de repercutir en el Bienestar Psicológico.

En particular, el contar con un nivel de Bienestar Psicológico es un elemento clave a la hora de afrontar situaciones adversas o de catástrofes como la pandemia Covid-19, al prevenir el aumento o aparición de enfermedades mentales y contribuyendo a gestionar las emociones. Por ende, el promoverlo resulta beneficioso para la salud del individuo y para su calidad de vida (Ozamiz-Etxebarria et al., 2020). Este constructo se define como centrarse más en el desarrollo personal, en la autorrealización, el estilo y la manera en cómo se afrontan los retos y sucesos vitales en la vida y el esfuerzo que se realiza para alcanzar metas (Ryff y Keyes, 1995). Se le considera una experiencia personal que se va construyendo a lo largo de la vida (Sandoval Barrientos et al., 2017). Y se expresa como resultado de la valoración que el individuo hace de seis dimensiones de su vida: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal (Ryff, 1989).

El concepto de Bienestar Psicológico ha sido objeto de estudio desde las últimas décadas debido a sus implicaciones y estrecha relación que tiene con el desarrollo y potenciación del individuo. Se ha relacionado como principal promotor de la felicidad y en este sentido la Psicología lo ha estado abordando, teniendo en cuenta que las personas felices tienden a desenvolverse mejor en su entorno y con los demás, tienen mayores y mejores aspiraciones y un buen grado de dominio de su entorno (Bahamón et al., 2019).

La importancia de promover el Bienestar de las personas ha generado el interés de muchos campos (psicología, medicina, política, social) en desarrollar intervenciones que lo promuevan, a partir de mejorar la vida de las personas. La búsqueda de mantener una buena vida puede convertirse en un objetivo profesional para muchos, el cual, a su vez, el transformarlo en un objetivo comunitario es algo inherente a la naturaleza humana. Todos por naturaleza deseamos alcanzar a tener una vida plena y feliz (Vázquez y Hervás, 2008).

Cabe señalar, aun cuando dentro del campo de la Psicología se hacen más uso de enfoques tradicionalistas para realizar intervenciones psicológicas, tal como

menciona Conde Rivero (2014), enfoques más actuales permiten complementarlas, pero con una mirada más salutogénica que patogénica, viendo al ser humano como alguien capaz de desarrollar y usar sus propios recursos para afrontar situaciones inesperadas.

La Terapia Gestalt es un modo de intervención que se alinea a esta visión salutogénica de los trastornos mentales que permite promover el Bienestar Psicológico desde una perspectiva holística. Trabaja bajo un enfoque fenomenológico humanístico- existencial y tiene como objetivo que la persona se auto responsabilice, auto apoye, y se apoye de su entorno conforme se va dando cuenta de lo que está haciendo, cómo lo está haciendo y cómo puede generar un cambio, cuando está atravesando una crisis. En Gestalt se entiende como crisis una alteración o perturbación en el campo (organismo-entorno) que va rompiendo el equilibrio homeostático del organismo, esta alteración puede ser externa (como la pandemia Covid-19 o un duelo) o interna (ejemplo: enfermar de Covid-19, pensamientos negativos) y es en la manera en cómo lo experimenta en su historia personal que puede llegar a generarle angustia y dolor. Además, en cómo enfrenta dicha crisis se liga con su capacidad de Darse Cuenta y actuar (Yontef, 1997; Varas, 2017). De forma análoga, la Terapia Gestalt en su modalidad de intervención grupal se enfoca en trabajar desde una perspectiva biopsicosocial, espiritual y relacional, hace énfasis en que sea la propia persona quien haga frente a sus problemas y conflictos existenciales que lo aquejan, permitiéndole así lograr un mejor funcionamiento de su potencial. (Castanedo Secadas, 2014).

Para la Terapia Grupal Gestalt la verdadera economía de las intervenciones psicoterapéuticas grupales se encuentra en que las personas tienen mayor posibilidad de darse cuenta de forma más rápida tanto de sus conflictos internos como de la estructura de carácter que mantiene su sintomatología (Varas, 2017). Cuenta con un sustento teórico sólido y una metodología consistente como forma de terapia que apoya al crecimiento, desarrollo relacional y emocional de quienes conforman el grupo, al mismo tiempo ofreciéndoles una experiencia única de conexión humana y comunidad (Cole y Resse, 2018). Los grupos de encuentro gestálticos enfatizan que sean las propias personas trabajando en el aquí y el ahora

quienes enfrenten sus propios problemas y conflictos existenciales, que cuando los exponen resulta liberador y transformador, permitiéndoles lograr un mejor funcionamiento de su potencial humano (Castanedo Secadas, 2014). Además, se busca el desarrollo de un sentido del *Self* que fluya y crezca incluso ante los problemas, conflictos y desafíos dolorosos que se puedan vivir y resultar abrumadores. No se busca la resolución de los problemas, ni la complejidad de la vida, no se busca la cura, se busca una relación más profunda con los temas que preocupan y mantienen a uno en un estado de conflicto (Cole y Reese, 2018). El *Self* en la Terapia Gestalt hace referencia al sistema de contactos que el organismo establece con su ambiente, de forma espontánea, libre y creativa. Y entra en contacto con el entorno a través de sus funciones, que pueden ser descritas en términos fenomenológicos y experienciales: *el/lo* (detecta la necesidad fisiológica e interna), *yo* (entra en contacto con el mundo para decidir ¿qué quiero?) y *personalidad* (designa la representación que uno hace de sí mismo, ¿quién soy?) (Spagnuolo Lobb, 2007).

Por último, a raíz de la pandemia Covid-19 y como medida preventiva, el confinamiento llevó a muchos profesionales y trabajadores a laborar desde casa. El campo de las intervenciones psicológicas, como la psicoterapia paso de ser presencial a ocupar también los servicios de atención en línea, los psicoterapeutas tuvieron que adaptarse a ello brindando sus servicios mediante plataformas digitales (Békés y Aafjes-van Doorn, 2020).

La telepsicología hace referencia a la prestación de servicios psicológicos utilizando como medio de comunicación la tecnología (equipos electrónicos digitales o dispositivos móviles), y que puede darse de forma sincrónica, directa y en tiempo real (videoconferencias interactivas, talleres, sesiones en vivo); y asincrónica, fuera de tiempo (escritos y mensajes en blogs, sitios de autoayuda y redes sociales, plataformas con contenido, audios grabados).

Un hecho importante a tener siempre en cuenta es llevar la práctica de la telepsicología en los límites de la legalidad y la ética, salvaguardando la integridad física y mental de los participantes (Asociación Americana de Psicología, 2021).

El presente estudio se realizó en modalidad en línea, haciendo uso de plataformas digitales para cumplir con el objetivo general planteado: Desarrollar un programa de intervención psicológica grupal desde el enfoque Gestalt para la promoción de Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios con síntomas de ansiedad, de la Universidad Autónoma de Yucatán.

MÉTODO

Este estudio se realizó bajo una metodología cualitativa, con una mirada fenomenológica y desde la terapia grupal Gestalt.

Desde la fenomenología se parte de que a través de la narrativa, comprensión, descripción e interpretación de las experiencias de las personas en torno a un fenómeno se puede entender cómo lo viven (Fuster Guillen, 2019). Y al investigador le resulta de utilidad para elaborar el diagnóstico de la situación (problema) y así saber qué y con quiénes trabajar buscando una mejora de los involucrados, tomando en cuenta la participación responsable de los mismos.

En consonancia, a partir del análisis de las experiencias de los participantes como estudiantes universitarios con síntomas de ansiedad en un contexto de pandemia (Covid-19) y cómo repercute en su Bienestar Psicológico se puede entender cómo les ha afectado y así diseñar una intervención psicoterapéutica con enfoque Gestalt acorde a sus necesidades.

Se siguió un diseño flexible. Manteniendo una perspectiva holística, en donde el escenario y los participantes son vistos como un todo y no como variables de estudio (Cadena-Iñiguez et al., 2017).

Participantes

El grupo terapéutico se conformó por 7 estudiantes universitarios (5 mujeres y 2 hombres) con síntomas de ansiedad, pertenecientes a una institución pública de nivel superior de Mérida, Yucatán, provenientes de diferentes licenciaturas y cursando diversos semestres. En rango de edad de 18 a 23 años. Todos accedieron a participar voluntariamente en el estudio.

Para la selección de la muestra se siguieron criterios de inclusión/exclusión para formar parte del grupo terapéutico:

Criterios de inclusión:

- Ser estudiante universitario activo de la Universidad Autónoma de Yucatán
- Ser mayor de edad (18 años en adelante)
- Presentar síntomas de ansiedad

Criterios de exclusión:

- Ser estudiante universitario de otra institución ajena a la Universidad Autónoma de Yucatán
- Estar llevando un proceso psicoterapéutico individual o tratamiento psiquiátrico
- Motivo de participación distinta al de presentar síntomas de ansiedad

Escenario

Todo el estudio se realizó por medios digitales con la finalidad de salvaguardar la integridad física y la salud de los participantes, debido a las condiciones sanitarias que se estaban dando en el momento (pandemia Covid-19). Se usaron plataformas virtuales como Zoom y Microsoft Teams para la realización de las entrevistas individuales y para las sesiones de psicoterapia grupal. Los participantes se podían encontrar en cualquier espacio geográfico que contara con internet y así poder acceder a las sesiones y sus entrevistas

Instrumentos y técnicas

Se aplicaron un total de 5 instrumentos elaborados para fines propios de este estudio para evaluar antes y después a los participantes; y la intervención psicoterapéutica realizada.

En la fase diagnóstica, en las entrevistas individuales se aplicaron 2 cuestionarios semiestructurados de preguntas abiertas:

Ansiedad en el estudiante: Compuesto por 14 preguntas guías, distribuidas en 4 categorías a evaluar: síntomas de ansiedad (a nivel cognitivo, emocional y físico), repercusiones de la pandemia Covid-19 en la vida personal, familiar y académica de cada estudiante, situaciones desencadenantes de ansiedad y, por último, estrategias de afrontamiento que usan para las situaciones que les generan ansiedad.

Bienestar psicológico. Elaborado tomando en cuenta las dimensiones (categorías) de este constructo propuestas por Riff (1989): Autoaceptación, autonomía,

relaciones positivas, dominio del entorno, propósito de vida y crecimiento personal. Cuestionario encaminado a conocer el estado de Bienestar Psicológico del estudiante. Se diseñaron 18 preguntas, 3 por cada dimensión.

Por otro lado, estos mismos 2 cuestionarios fueron reelaborados para aplicarse en la fase de evaluación, se consideraron las mismas categorías, pero con preguntas distintas enfocadas en valorar cambios en los participantes.

Ahora para el programa de intervención se construyó un *cuestionario de satisfacción de sesiones*, autoaplicable, elaborado en la plataforma de *Google forms*, un total de 10 preguntas abiertas dirigidas a evaluar la manera en cómo se llevaron a cabo las sesiones grupales (dinámica y temas abordados).

Se utilizaron distintas técnicas

Entrevista semiestructurada: Utilizada en investigaciones cualitativas para recabar datos de viva voz en los involucrados en el fenómeno de estudio, es de carácter anecdótico y amistoso. Se define como una reunión entre una persona (entrevistador) y otra (entrevistada) con un fin determinado más allá del simple hecho de conversar. Se caracteriza por tener una guía de temas y preguntas a abordar durante la conversación, el entrevistador tiene la total libertad de introducir preguntas adicionales si así lo precisa durante la entrevista con la finalidad de recabar la mayor información que sea posible (Hernández Sampieri et al., 2014).

Observación: Va más allá de solo una mera contemplación de lo que acontece en una situación y en las personas. Implica estar atentos a los detalles, sucesos, eventos e interacciones que acontecen. Un buen observador cualitativo escucha y utiliza todos los sentidos para poner atención a los detalles, posee habilidades para descifrar y comprender conductas, además de mostrarse reflexivo sobre lo que observa (Hernández Sampieri et al., 2014).

Sesiones de psicoterapia grupal: Consiste en la aplicación de técnicas psicoterapéuticas a un grupo de pacientes, que a diferencia de la terapia individual no sólo coexiste la interacción terapeuta-paciente con el objetivo de mejorar el estado mental del mismo, sino que también se da una interacción paciente-paciente que es utilizada en la intervención terapéutica para efectuar cambios en la conducta del y los involucrados en el grupo. De tal manera que, el grupo mismo, las técnicas

aplicadas y la guía del terapeuta, son considerados instrumentos de cambios en la dinámica de la psicoterapia grupal (Yalom, 1986).

Técnicas Gestalt: Metodología con la que la Terapia Gestalt busca lograr en la persona la toma de conciencia y la espontaneidad, incluyendo al terapeuta como instrumento que facilita que todo ello ocurra, de modo que facilitan el proceso de maduración del ser humano en su totalidad (Peñarrubia, 2008). Se clasifican en técnicas expresivas, supresivas e integrativas (Naranjo, 1990).

Procedimiento

Se contemplaron tres fases a seguir: diagnóstico, intervención y evaluación.

Fase diagnóstica. Se realizó en 4 etapas: su objetivo fue explorar el estado de Bienestar Psicológico de estudiantes universitarios con síntomas de ansiedad, para así elaborar un programa de intervención psicoterapéutica acorde a sus necesidades. Se contemplaron las siguientes etapas: (1) preparación de los materiales que implicó la elaboración de instrumentos, cartas de presentación del estudio, carta de consentimiento informado y confidencialidad para los participantes y elaboración del cartel (flyer) para dar a conocer el estudio. Posteriormente, se realizó la (2) difusión del estudio y captación de los participantes, se difundió vía internet mediante redes sociales como Terapia Grupal para Promover el Bienestar Psicológico, se agendaron (3) entrevistas individuales a los candidatos, y; por último, se llevó a cabo (4) el análisis e interpretación de los resultados del diagnóstico.

Fase de intervención. Se consideraron inicialmente 12 sesiones de terapia grupal, modalidad en línea, con la posibilidad de ampliarse acorde a las necesidades de los participantes, de forma que, se realizó un total de 15 sesiones, con una frecuencia de una vez por semana, con una duración de dos horas cada una. La intervención tuvo como propósito que mediante el uso de técnicas dentro del marco teórico de la Terapia Gestalt los participantes lograran un adecuado funcionamiento de las funciones del *Self* (mejorar su estado de Bienestar Psicológico). Se trabajó bajo el modelo de intervención mixto de Terapia Gestalt Grupal que integra los modelos de Gestalt en y con el grupo; y se caracteriza en que puede darse una sucesión de

trabajos individuales frente al grupo, trabajo en diáadas dirigido a la exploración del aquí y el ahora o a la indagación de asuntos inconclusos de cada uno, ejercicios propuestos al grupo, rondas grupales y fantasías dirigidas. El grupo tiene la libertad de organizarse, decidir el tema a trabajar con base a sus intereses y así comprometerse con el proceso terapéutico que se vaya desarrollando; el terapeuta es un miembro más y menos directivo (Peñarrubia, 2014).

Fase de evaluación: Se realizó 2 semanas posterior al finalizar las sesiones de terapia, se agendaron nuevamente entrevistas individuales (vía modalidad en línea), se aplicaron 2 cuestionarios para evaluar cambios en los participantes, y se les envió la encuesta de satisfacción de sesiones a los estudiantes universitarios.

RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados obtenidos en el diagnóstico, en la intervención y evaluación.

Fase diagnóstica

A partir del análisis de contenido de las categorías de los cuestionarios aplicados, en esta fase se obtiene que los participantes reportan lo siguiente:

En el cuestionario de ansiedad en el estudiante, refieren presentar ansiedad en sus tres niveles, tales como los que se describen en la tabla 1.

Tabla 1. Ansiedad en el estudiante universitario

	Síntomas en los participantes
Físico	Problemas digestivos, cambios en el apetito, dificultad para relajarse, cambios en el patrón de sueño, dolores de cabeza, taquicardia, tensión muscular, llanto fácil, caída de cabello.
Emocional	Enojo, tristeza, frustración, pesimismo, pérdida de interés por actividades placenteras, sentimientos de incapacidad, preocupación y experimentar culpa.
Cognitivo	Falta de atención y concentración, pensamientos catastróficos, autocriticas, pensamientos de culpa, rumiación en el pensamiento.

Estos síntomas reportados están ligados con las otras dos categorías siguientes: situaciones desencadenantes de ansiedad y repercusiones del contexto de pandemia en ellos. Señalan que el paso de un sistema educativo presencial a virtual, el no realizar prácticas de campo propios de su carrera, la carga académica (tareas y proyectos), el poco entendimiento de las clases y la escasa y casi nula

interacción con sus compañeros limitan sus aprendizajes que desemboca en autoexigencias, desmotivación y falta de confianza en sí mismos. Además, el descuidar sus relaciones interpersonales y familiares los llevó a sentirse peor por sentir que no tienen con quién contar al menos lo que les sucede o se sienten incomprendidos. Expresan que la pandemia les quitó oportunidades. En cuanto a la forma de afrontar lo qué sienten y lo que viven como estudiantes universitarios en pandemia, la mayoría manifiesta que busca su manera de afrontar la situación, autoexigiéndose, huyendo de las responsabilidades o paralizándose al no saber qué hacer; algunos mencionan hacer ejercicios de respiración, distraer su mente en actividades de ocio, escribir cartas a sí mismos, darse palabras de aliento, desahogándose, llorando, y cuando logran sentirse menos ansiosos continúan con su ritmo de vida y rutina.

Asimismo, con relación al cuestionario de Bienestar Psicológico se obtiene que de las seis dimensiones de este constructo (Autoaceptación, Autonomía, Relaciones Positivas, Dominio del Entorno, Crecimiento Personal y Propósito de Vida), los participantes se encuentran mayormente afectados en: Autoaceptación, Autonomía y Dominio del Entorno. A continuación, se describen los resultados obtenidos:

Autoaceptación: Las y los participantes refieren sentirse poco a gustos consigo mismos, tienen una evaluación limitada de sí, reconocen tener áreas de oportunidad, pero se les dificulta reconocer sus fortalezas y nombrarlas, tienen la impresión de que han estado haciendo mal las cosas y tomando malas decisiones.

Autonomía: Suelen conferirle cierto nivel de importancia a lo que los demás piensan de ellos, y más cuando reciben juicios sobre su desempeño académico, apariencia física, ideas y opiniones.

Dominio del Entorno. Revelan tener cierta dificultad para adaptarse a los cambios, afrontarlos y aceptarlos, en especial, por las condiciones en las que tienen que desenvolverse (pandemia Covid-19). Para ellos, las experiencias pasadas les han ayudado a crecer y mejorar tanto como persona como su desempeño académico, sin embargo, al hacerlo implica lidiar con sensaciones desagradables (ansiedad) que les provoca el atravesar por cambios.

Fase de intervención.

La intervención constó de 15 sesiones de terapia grupal Gestalt en las que se trabajó en el fortalecimiento de las funciones del *Self* (*Ello, Yo, Personalidad*).

Gran parte de los participantes expresaron que durante las 15 sesiones de intervención experimentaron una mejoría en su estado de ánimo y Bienestar Psicológico. El tener un espacio de expresión emocional grupal les permitió autoconocerse y trabajar varios aspectos acerca de su vida, como el ser capaces de externar lo que sentían, adquirir mayor grado de confianza al hablar en público, autoaceptación y reconocimiento de sus fortalezas y cualidades personales, así como el identificar áreas de oportunidad para seguir mejorando. Todos experimentaron una sensación de alivio al darse cuenta de que no estaban solos, sino que había otros que compartían sus experiencias lo que les infundió la esperanza de poder mejorar en su propio proceso de crecimiento y de ser capaces de afrontar situaciones y desafíos difíciles a pesar de las adversidades.

Se observa una actualización de las funciones del *Self* de los participantes (*Ello, Yo, Personalidad*).

Algunos participantes aprendieron a escuchar lo que realmente están sintiendo o necesitando a través de las sensaciones corporales que experimentan de acuerdo con la situación que estén atravesando, reconocen sus emociones y, aún ante las evaluaciones de otros pueden tomar la decisión acerca de qué quieren ser, pensar y hacer sin que pese tanto la influencia o el qué dirán los demás de ellos.

“Soy una persona resiliente y capaz de superar retos y dificultades. Me admiro porque trato de ser fiel a mis ideales y considero que lo que creo justo lo voy a defender. Soy capaz de darme cuenta también (...) cuando la estoy regando y me pido perdón por ello” (M, 23 años).

“Aprendí a tener más seguridad propia, a manejar mejor mis emociones, a escuchar lo que me dice mi cuerpo a través de las diversas manifestaciones que tiene para expresarse, a no exigirme demasiado sino aceptar mis capacidades y verlas como fortalezas” (T, 22 años).

“Aprendí mucho sobre mí misma y sobre quién soy más allá de mis responsabilidades socialmente impuestas, descubrí lo importante que es verme a

mí misma como una persona valiosa para así poder relacionarme mejor con los demás" (L, 20 años).

De igual forma, por medio de las interacciones con sus pares fueron reconociendo y apropiándose de cualidades y fortalezas que antes no veían en sí mismos, así como también lograron identificar cualidades rechazadas que necesitan seguir trabajando personalmente (introversión/ extroversión).

"Yo no sabía que era una persona que podía hablar con fluidez con otras personas o que otras personas me percibían como una persona que siempre tenía algo que decir o nada que decir, creo que me lo llevo en el corazón y seguiré mejorando para expresar aún mejor lo que siento" (Ls, 19 años).

La empatía y el clima de confianza que se estableció en el grupo fueron elementos clave para que se dieran cambios significativos en los participantes.

Uno de los cambios observables y notables en las sesiones fue su modo de relacionarse como grupo. Expresaban sentir ansiedad de hablar en público, sin embargo, se animaban voluntariamente a participar, es decir, pasaron de un modo de relacionarse superficial entre ellos a uno más auténtico y espontáneo.

La Terapia Grupal Gestalt facilitó el desarrollo relacional, actualizando el *Self*, sus capacidades y significados. El *Self* al actualizarse en el proceso terapéutico grupal se actualiza sus funciones, entonces, la persona puede ampliar su campo de posibilidades o de elecciones sobre ser, hacer y sentir, llevándolo así a considerar y dar respuestas y acciones a situaciones en el que antes sólo veía una posibilidad.

Fase de evaluación.

Como se mencionó antes, se observa una mejoría significativa en las funciones del *Self* y dimensiones del Bienestar Psicológico. En las entrevistas semiestructuradas realizadas posterior a la intervención, se obtiene lo siguiente:

En la dimensión de Autoaceptación. Manifiestan tener un cambio de percepción de sí mismos, algunos mencionan que adquirieron mayor seguridad, autocuidado, respeto y comprensión hacia si mismos y para con otros, confianza de poder expresar y externalizar sus pensamientos y emociones sin sentir demasiada ansiedad. La mayoría externa haber aprendido a amarse más, aceptarse y

reconocer fortalezas que antes negaban o no reconocían, el que otros visualizaran en ellos cualidades que no se atrevían a reconocer les permitió apropiarse de estas.

“Cuando me dijeron que soy valiente...me di cuenta de que sí, sí lo soy, y es algo que no se me pasaba por la cabeza, ahora sé que lo soy, agradezco a los demás por notarlo, fue difícil reconocerlo en mí (L, 19 años).

“Me siento con mayor libertad, puedo fluir, sentir que realmente puedo expresarme y me doy cuenta de que debo quererme más como soy, abrazarme más” (Ls, 19 años).

Con relación a la dimensión Autonomía. Algunos participantes declaran que, durante la intervención, fuera de este espacio pusieron en práctica el dar a respetar sus opiniones, tomar decisiones sin ceder a la presión social como de familia y amigos, además, comentan que ahora para ellos la importancia de la influencia de una opinión depende de quién venga. Sólo una participante refiere que aún se le dificulta restarle importancia a lo que los demás piensen de ella.

“Por ejemplo, con mi familia más que pedir permiso u opinión, externo lo que siento, y aviso lo que haré, porque la decisión ya la tomé por sí sola” (D, 23 años).

“Puse en práctica no dejarme llevar por lo que los demás piensen de mí, no fue fácil, pero creo que pude sostener lo que yo pensaba, y ya no callarme como antes, pude externar mi descontento” (M, 23 años).

“No es sencillo que no me importe lo que otros piensen sobre mí, pero creo que lo importante es lo que yo piense de mí y quiero para mí” (Ls, 19 años).

En la dimensión Dominio del Entorno. Comentan que han dado un gran paso al sentir que pueden afrontar la situación que se les presenta y controlar la ansiedad que sienten, sea durante una exposición o socializando con otros, organizando sus actividades, alejándose de amistades que no les aporta un entorno seguro. Una participante expresa que ha encontrado trabajo y ahora estudia y trabaja, otra menciona que “si antes lloraba cuando me salía algo mal, ahora, primero me pongo a reevaluar la situación y elaboro soluciones, eso antes no podía, sólo me sentaba a llorar” (M, 23 años).

Las otras dimensiones (relaciones positivas, crecimiento personal y propósito de vida) aunque no fueron objeto de intervención directa, estuvieron presentes y

también se vieron impactadas, observando cambios subjetivos en los participantes, tales como:

En Relaciones Positivas: Los participantes expresan que se dieron cuenta que, sí pueden generar conversaciones más allá de su círculo familiar, pueden hacer amigos y estrechar lazos de amistad. Mencionan que tuvieron un cambio de percepción en cuanto el significado de la amistad “ahora veo que lo que debe importarme es la calidad no la cantidad, no forzarme a encajar en un grupo y seguir a los demás, sino ser yo mismo y siendo yo para poder hacer amigos” (F, 19 años). El relacionarse unos con otros en el grupo les permitió reflexionar y practicar su modo de relacionarse con los demás y su entorno.

En las dimensiones Crecimiento Personal y Propósito de Vida, la mayoría se replanteó sus metas académicas, personales y futuras (en laboral). Varios mencionaron que una meta importante que agregaron a su lista fue el autocuidado de sí mismos, empezando por su salud mental.

En referencia a los síntomas de ansiedad que presentaban hubo una disminución significativa, a nivel (1) físico: la taquicardia, temblores, las náuseas, dolores de cabeza, caída del cabello, problemas de sueño, (2) cognitivo: sobrepensar una situación, pensamientos negativos, y (3) emocional: llanto, preocupación, tristeza, inseguridad y agobio. Disminuyeron en frecuencia e intensidad, resultando para ellos en niveles tolerables y manejables.

“Un cambio notable de la ansiedad en mí, fue la parte física, menos dolor de cabeza y náuseas” (D, 23 años).

“En nivel físico noté que bajo bastante ya no es tanto el que yo tenga ansiedad y recurrir a la comida (...) estoy más tranquila en el nivel emocional. Sí, todavía hay días que de plano se me acumula todo (...) pero pues estoy consciente de que algo anda mal y hago algo para recuperar mis ánimos” (L, 20 años).

De igual manera, las situaciones que les generaban ansiedad sienten que pueden afrontarlas en lugar de evitarlas y evadir sus responsabilidades, generaron sus propias estrategias o aprendieron de sus compañeras y compañeros del grupo. Algunos resignificaron lo que sentían y pensaban de la ansiedad.

“Creo que la ansiedad me ayudó a aprender a manejarla, me ayudó a estar como alerta y aprender un poco más sobre todas las actividades que tenía que hacer, me ayudó a ser más productiva” (D, 23 años).

“Notó cambios al enfrentarme a situaciones que no me agradaban” (Ls, 19 años).

“He dejado algunos hábitos que me hacían más mal que bien, eso es bueno, no se ha desaparecido mi ansiedad, pero ahora la puedo controlar” (F, 19 años).

En cuanto a la evaluación de las sesiones grupales se obtiene que todos concuerdan en que les resultó de utilidad tener un espacio donde compartir experiencias y desahogarse y a partir de ello obtener aprendizajes y una nueva perspectiva de sí mismos. Además, identificaron temas relevantes a tratar en un espacio psicoterapéutico individual.

“La dinámica que se forma gracias a la participación de todos como grupo, tiene muchos aspectos buenos como la convivencia positiva y el fortalecimiento de habilidades importantes (comunicación, empatía, asertividad, formación de relaciones interpersonales, etcétera.)” (L, 20 años).

Para finalizar, se observa un cambio de actitud hacia los espacios de intervención psicológica grupal y los servicios de atención psicológica.

“Al principio sí estaba un poco escéptico con las sesiones y muy cerrado, conforme se fue desarrollando y gracias a la participación de mis compañeros me fui identificando con muchas de sus vivencias lo que hizo que al final mi percepción acerca de la terapia cambie” (F, 19 años).

DISCUSIÓN

El promover el Bienestar Psicológico en situaciones extraordinarias (como la pandemia Covid-19), y específicamente, en grupos vulnerables como lo son el estudiantado universitario resulta de vital importancia al prevenir o disminuir en ellos el aumento o aparición de síntomas psicosomáticos o trastornos mentales, tal como la ansiedad, que puede ser común, pero a niveles altos resulta disfuncional y desadaptativa que entorpece su desarrollo y potencial, generando así una reacción en cadena de consecuencias: deserción y fracaso escolar, problemas de salud física y mental.

Es importante que, además de generar estudios para evaluar el impacto y los efectos de una crisis de salud mundial; a la par es fundamental diseñar e implementar programas que aminoren las repercusiones psicológicas.

Los hallazgos de este estudio demuestran que el generar espacios de expresión y apoyo emocional permiten al estudiante experimentar un alivio y revalorar la percepción que tiene acerca de sus fortalezas, habilidades y capacidades para afrontar situaciones difíciles.

Si bien otros estudios reportan que los estudiantes pueden tomar una actitud proactiva y resiliente ante los cambios que viven, no se puede generalizar este hecho, ya que habrá quienes necesiten de un apoyo adicional, como un espacio terapéutico, para poder continuar creciendo y mejorando, como es el caso de los participantes de este estudio.

El intervenir en fortalecer las funciones del Self de los participantes impacta en las dimensiones de Bienestar Psicológico, logrando así una mejoría de este. Además, permite que tengan mayores recursos para poder afrontar situaciones difíciles y lo más importante mejorar la salud mental, física y el bienestar de uno. El promoverlo a través de una modalidad grupal, como la terapia grupal Gestalt genera mayores beneficios, ya que, se trabaja con una perspectiva bio-psico-social-espiritual. El encuentro que se produce dentro, entre los miembros, facilita la toma de responsabilidad y el darse cuenta en cada uno de la realidad que viven individualmente y la de los demás, se van percatando de su forma de actuar, de hablar, de sus estados emocionales, formas de reaccionar e incluso de su salud física (Castanedo Secadas, 2014). También, facilita la relación interpersonal de los participantes con su entorno y se convierte en un escenario que funciona como promotor de cambios (Varas, 2017). Proporciona más ventajas que la terapia individual, en el grupo se recibe mayores herramientas para que sigan desarrollando sus habilidades y relaciones interpersonales. Por otra parte, se resalta que sea la persona quien afronte sus propios problemas o conflictos existenciales, lo que lo lleva a mejorar su funcionamiento de su potencial humano (Castanedo Secadas, 2014).

Cabe señalar aun cuando la ansiedad no fue el principal foco de intervención, sino la de promover el Bienestar Psicológico en los participantes, que la ansiedad sea abordada desde un enfoque de Terapia Gestalt Grupal para los participantes puede resultar beneficioso al permitirles darse cuenta de que tienen las habilidades para poder afrontarla al estar con otros, de manera que, al final puede darse una disminución de esta a un estado que les resulte tolerable y manejable.

Alcances y Limitaciones

El llevar a cabo una intervención psicológica grupal de forma virtual puede tener beneficios, ya que permite que las personas se animen a participar más en este tipo de espacios al tener la oportunidad de acceder fácilmente, además pueden adquirir de forma rápida confianza para hablar de temas que en presencial no harían o les tomaría tiempo.

En cuanto a las limitaciones encontradas para este estudio se encuentra la aplicación de técnicas vivenciales, aún cuando contaban con espacios privados se les dificultaba animarse a realizarlas por temor a ser escuchados por algún familiar o llegaban a presentar interrupciones. Además, al ser virtual pueden darse fallas tecnológicas por factores externos como: cambio del clima y fallas eléctricas que imposibilitan que algunos participantes puedan acceder al espacio o que tengan problemas de audio y micrófono.

Por otra parte, en cuanto a los resultados de este estudio, no pueden ser generalizados por el tamaño de la muestra del estudio.

Referencias Bibliográficas.

Asociación Americana de Psicología. (2013, julio 31). Pautas para la práctica de la telepsicología. <https://www.apa.org/practice/guidelines/telepsychology>

Bahamón, M., Alarcón-Vásquez, Y., Cudris Torres, L., Trejos-Herrera, A.M., y Campo Aráuz, L. (2019). Bienestar psicológico en adolescentes colombianos. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 38 (5), 396. <https://www.redalyc.org/jatsRepo/559/55962867002/html/index.html>

Békés, V. y Aafjes-van Doorn, K. (2020). Psychotherapists' attitudes toward online therapy during the COVID-19 pandemic. *Journal of Psychotherapy Integration*, 30 (2), 238–247. <https://doi.org/10.1037/int0000214>

Cadena-Iñiguez, P., Aguilar-Ávila, J., Sangerman-Jarquín, D.A., Rendón-Medel, R., Salinas-Cruz, E. y de la Cruz-Morales, F.R. (2017). Métodos cuantitativos, métodos cualitativos o su combinación en la investigación: un acercamiento en las ciencias sociales. *Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas*, 8 (7), 1603-1617. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=263153520009>

Castanedo Secadas, C. (2014). *Grupos de Encuentro en Terapia Gestalt*. Barcelona: Editorial Herder

Chávez Márquez, I. L. (2021). Ansiedad en universitarios durante la pandemia de COVID-19: un estudio cuantitativo. *Psicumex*, 11 (1), 1–26. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v11i1.420>

Cole, P.H. y Reese, D. (2018). *New Directions in Gestalt Group Therapy: Relational Ground, Authentic Self*. New York: Routledge

Conde Rivero, M.R.M. (2014). **Promoción del bienestar psicológico con niños que han sido adoptados. Un enfoque Cognitivo-Conductual** [Tesis de Maestría, Facultad de Psicología, UADY]. Biblioteca Digital Universidad Autónoma de Yucatán

Cuamba Osorio, N. y Zazueta Sánchez, N. A. (2020). Salud mental, habilidades de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicumex*, 10 (2), 71–94. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v10i2.351>

Fuster Guillen, D. E. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y Representaciones*, 7 (1), 201–229. <https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n1.267>

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., y Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la Investigación (6ta ed.). México: McGraw-Hill

Spagnuolo Lobb, M. (2007). Capítulo 2: Teoría Clásica de la Terapia Gestalt. En Woldt, A. y Toman S.M. (Eds.), *Terapia Gestalt: Historia, Teoría Y Práctica* (21-38). México: Manual Moderno

Naranjo, C. (1990). *La vieja y novísima Gestalt: Actitud y Práctica*. Santiago de Chile: Editorial Cuatro Vientos

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2020, abril 02). *El coronavirus Covid-19 y la educación superior: Impacto y recomendaciones*. <https://www.iesalc.unesco.org/2020/04/02/el-coronavirus-covid-19-y-la-educacion-superior-impacto-y-recomendaciones/>

Organización Panamericana de la Salud. (2020, octubre 08). “*No hay salud sin salud mental*”. <https://www.paho.org/es/noticias/8-10-2020-no-hay-salud-sin-salud-mental>

Organización Panamericana de la Salud. (2022, marzo 02). *La pandemia por COVID-19 provoca un aumento del 25% en la prevalencia de la ansiedad y la depresión en todo el mundo*. <https://www.paho.org/es/noticias/2-3-2022-pandemia-por-covid-19-provoca-aumento-25-prevalencia-ansiedad-depresion-todo>

Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil-Santamaría, M., Picaza-Gorrochategui, M., y Idoiaga-Mondragon, N. (2020). Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Cadernos de Saude Pública*, 36 (4).
<https://doi.org/10.1590/0102-311X00054020>

Peñarrubia, F. (2008). *Terapia Gestalt: La Vía del Vacío Fértil*. Madrid: Alianza Editorial

Peñarrubia, F. (2014). *Círculo y Centro: El Grupo Gestáltico*. Barcelona: Editorial La Llave

Rodríguez de los Ríos, L., Carbajal Llanos, Y., Narvaez Aranibar, T. y Gutiérrez Vásquez, R. (2020). Impacto emocional por COVID-19 en estudiantes universitarios. Un estudio comparativo. *Revista EDUCA UMCH*, 14 (16), 5-22. <https://doi.org/10.35756/educaumch.202016.153>

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Ryff, C. D., y Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>

Sandoval Barrientos, S., Dorner París, A. y Véliz Burgos, A. (2017). Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en Educación Médica*, 6 (24), 260-266.
<https://www.redalyc.org/articulo.ox?id=349753310008>

Torrents, R., Ricart, M., Ferreiro, M., López, A., Renedo, L., Lleixà, M. y Ferré, C. (2013). Ansiedad en los cuidados: una mirada desde el modelo de Mishel. *Index de Enfermería*, 22 (1-2), 60-64. <https://dx.doi.org/10.4321/S1132-12962013000100013>

Varas, M. (2017). **Terapia de Grupo: Manual de Orientación Gestáltica** (4ta ed.). Buenos Aires: Editorial Cuatro Vientos.

Vázquez, C. y Hervás, C. (Eds.). (2008). **Psicología Positiva aplicada**. Bilbao: Desclée de Brower

Vivanco-Vidal, A., Saroli-Araníbar, D., Caycho-Rodríguez, T., Carbajal-León, C. y Noé-Grijalva, M. (2020). Ansiedad por Covid - 19 y salud mental en estudiantes universitarios. **Revista de Investigación en Psicología**, 23 (2), 197-215. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v23i2.19241>

Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S. y Ho, R. C. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. **International journal of environmental research and public health**, 17 (5), 1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>

Yalom, I. (1986). **Teoría y Práctica de la Psicoterapia de Grupo**. México: Fondo de Cultura Económica

Yontef, G. (1997). **Proceso y Diálogo en Psicoterapia Gestáltica** (2da ed.). Editorial Cuatro Vientos

Zapata-Ospina, J.P., Patiño-Lugo, D.F., Vélez, C.M., Campos-Ortiz, S., Madrid-Martínez, P., Pemberthy-Quintero, S., Pérez-Gutiérrez, A.M., Ramírez-Pérez P.A. y Vélez-Marín, V.M. (2021). Intervenciones para la salud mental de estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19: una síntesis crítica de la literatura. **Revista Colombiana de Psiquiatría**, 50 (3).199-213. <https://doi.org/10.1016%2Fj.rcp.2021.04.007>