

Título

UN MODELO DE CONSEJERÍA ACADÉMICA MEDIANTE EL DESARROLLO DEL AUTOCUIDADO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Autor: Pisc. Norman Ernesto Ramírez González

Institución: Instituto tecnológico y de estudios superiores de Monterrey

Puesto: Mentor de éxito estudiantil

Resumen

El presente trabajo, tiene como objetivo mostrar un proyecto de innovación educativa implementado con un grupo de estudiantes de nivel universitario en una universidad mexicana. Como parte de las actividades llevadas a cabo, se reunió a un grupo de 31 estudiantes de diversas carreras profesionales, con quienes se trabajó un proyecto de bienestar holístico mediante la implementación de pláticas con temáticas enfocadas al autocuidado personal. De igual forma, se trabajó la cohesión grupal mediante el establecimiento de objetivos a través del desarrollo de hábitos saludables teniendo como herramienta de seguimiento una bitácora de autoobservación en el desarrollo de los hábitos saludables. Por otra parte, se llevó a cabo la aplicación de inventarios que permitieron visualizar un análisis pre y post intervención en los estudiantes.

Resume

This writing aims to show an educational innovation project implemented with a group of university-level students in a Mexican university. As part of the activities carried out, a group of 31 students from various professional careers met, with whom a holistic wellness project was worked through the implementation of thematic talks focused on personal self-care. In the same way, group cohesion was worked through the establishment of objectives through the development of healthy habits, having as a monitoring tool a self-observation log in the development of healthy habits. In addition, the application of inventories was carried out that allowed visualizing a pre and post intervention analysis in the students.

Palabras clave

Autocuidado, consejería, bienestar

Key words:

Self-care, counseling, wellness

Introducción

En la actualidad universitaria, es de vital importancia el desarrollo de competencias transversales como parte formativa de los estudiantes. Aunado a la formación disciplinar, las competencias transversales permiten que los estudiantes generen habilidades de adaptación en un futuro profesional. Las competencias transversales o genéricas serían aquellas que rebasan los límites de una disciplina para desarrollarse potencialmente en todas ellas. Son habilidades necesarias para ejercer eficazmente cualquier profesión, pero no es frecuente que se consideren de forma explícita en una asignatura determinada, al menos en ciencias de la salud. Como ya se ha comentado, en otras áreas, como humanidades o ciencias sociales, algunas de ellas se consideran como indispensables y tienen un espacio curricular asignado, aunque la competencia que recibe este tratamiento varía de una a otra licenciatura (Baños y Pérez, 2005).

Existen múltiples competencias transversales, por lo que resulta complejo hacer una lista de ellas; sin embargo, las universidades en la actualidad han colocado particular enfoque en aquellas que permiten a los estudiantes generar desarrollo de habilidades disciplinares, entre ellas: habilidades para el trabajo en equipo, liderazgo, comunicación oral y escrita, entre otras. Una de las áreas poco exploradas entre las competencias transversales, encontramos la de autoconocimiento y autocuidado, las cuales tienen vital importancia en el proceso adaptativo del profesionista en la vida laboral.

El autocuidado implica no solamente el generar estrategias y hábitos saludables para mantener una condición física y mental óptima, sino también consiste en generar una actividad aprendida por los individuos, orientada hacia un objetivo, es una conducta que existe en situaciones concretas de la vida, dirigida por las personas sobre sí mismas, hacia los demás o hacia el entorno, para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud o bienestar (Orem,1993).

Planteamos entonces, que el desarrollo de habilidades para el autocuidado conlleva a su vez desarrollar y fortalecer estrategias que impliquen autogestión y automotivación para un fin particular y con ello el lograr generar una estructura de salud personal que permita la adaptación a los diferentes contextos y retos ante los cuales pueda presentarse el estudiante.

Metodología

El proyecto se realizó durante el cierre del periodo académico agosto-diciembre 2020. Un punto importante para considerar es que las actividades se realizaron durante el periodo de entregas de proyectos y exámenes finales, por lo cual, el nivel de estrés de los estudiantes se mostró reflejado en inventarios aplicados a inicio y cierre de la intervención.

El proyecto consistió en convocar a estudiantes universitarios (diversas carreras y semestres de avance). Ante dicha convocatoria, se registraron 31 participantes. Así mismo, se aplicaron 2 inventarios de inicio y estos mismos fueron aplicados post-intervención. Dichos inventarios fueron:

- 1.- Cuestionario de estrés percibido (PSQ) de Levestein
- 2.- Cuestionario de Salud SF-36 de Vilagut

De igual forma, se llevaron a cabo pláticas con expertos de las áreas de:

- Mindfulness y concentración
- Alimentación y emociones
- Higiene del sueño

Aunado a las pláticas, se llevó una bitácora de registro de actividades de hábitos saludables los cuales se enfocaron en 4 rubros: alimentación, pasatiempos, tiempo de sueño, práctica de meditación.

Por otra parte, se utilizó la aplicación habit share, en la cual, los participantes establecían objetivos sobre hábitos saludables, de igual forma, dicha aplicación funciona como una red social donde los participantes pueden compartir sus metas y objetivos saludables con otros miembros de la comunidad.

El proyecto se llevó en 7 fases:

1.- Convocatoria de estudiantes

En esta primera instancia, se abrió una convocatoria general para quienes quisieran participar en el proyecto. Se envió una invitación general a un grupo de alumnos. Tras dicha convocatoria, se registraron 31 estudiantes para ser parte del proyecto.

2.- Aplicación inicial de inventarios (estrés percibido y de salud general)

Una vez que se estableció el grupo de estudiantes, se aplicaron, mediante un formulario de Google, los inventarios mencionados previamente (estrés percibido y de salud general).

3.- Presentación grupal del proyecto

Se llevó a cabo una sesión grupal, en la cual se presentó el proyecto a los estudiantes. De igual forma, se estableció la logística de las sesiones impartidas con los temas correspondientes. Se planteó también el autoseguimiento de la bitácora de hábitos saludables. Así mismo, se estableció el calendario de actividades, de igual forma se

propuso, opcionalmente, el uso de la aplicación habit share para compartir objetivos y progresos.

4.- Pláticas sobre temas de salud (Mindfulness y concentración, Alimentación y emociones, Higiene del sueño)

El proyecto se llevó a cabo a lo largo de 5 semanas, de las cuales, la semana 1 sirvió para la presentación del proyecto. En la semana 2 se abordó el tema Mindfulness y Concentración, durante la semana 3 se analizó Alimentación y Emociones, en la semana 4 se trabajó el tema Higiene del sueño, para la sesión 5 se realizó el cierre del proyecto y se compartieron experiencias sobre la vivencia de los hábitos desarrollados.

5.- Seguimiento de bitácora saludable

Se llevó a cabo un auto registro semanal sobre la alimentación, pasatiempos llevados a cabo, horas de sueño efectivas y práctica de meditación diaria.

6.- Aplicación inicial de inventarios (estrés percibido y de salud general)

Los inventarios aplicados fueron: el cuestionario de estrés percibido (PSQ) de Levestein y el cuestionario de Salud SF-36 de Vilagut, ambos en 2 momentos (inicio y cierre del proyecto).

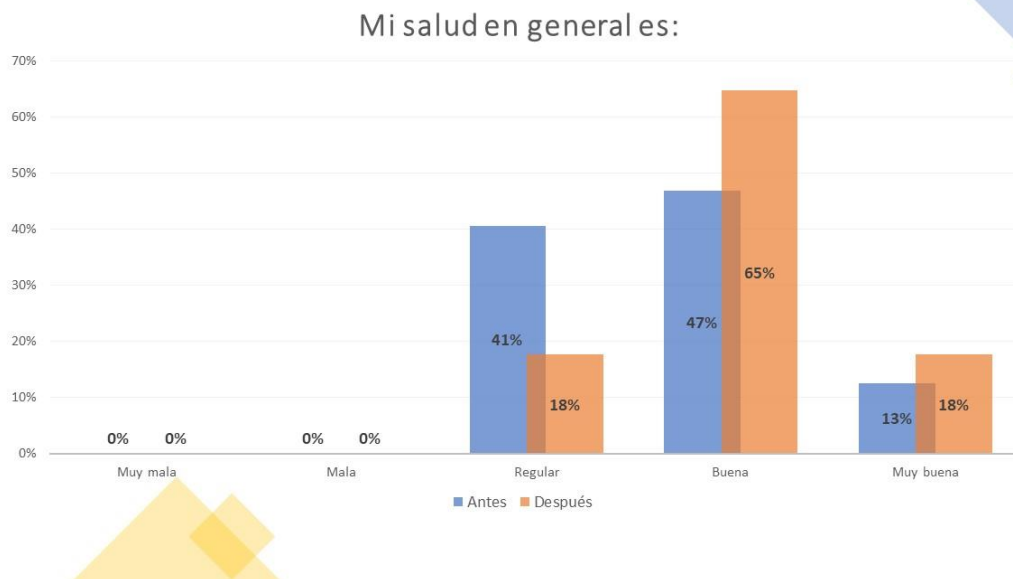
7.- Sesión de cierre

Se llevó a cabo una sesión de cierre donde se compartieron experiencias del programa.

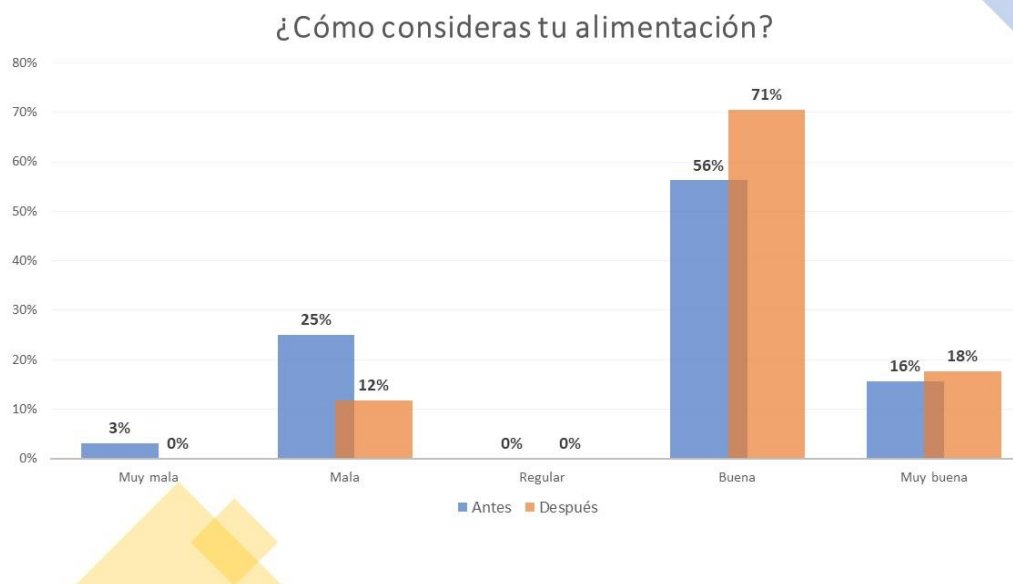
Resultados y discusión

Acorde a los inventarios aplicados pre y post intervención, podemos observar los siguientes resultados:

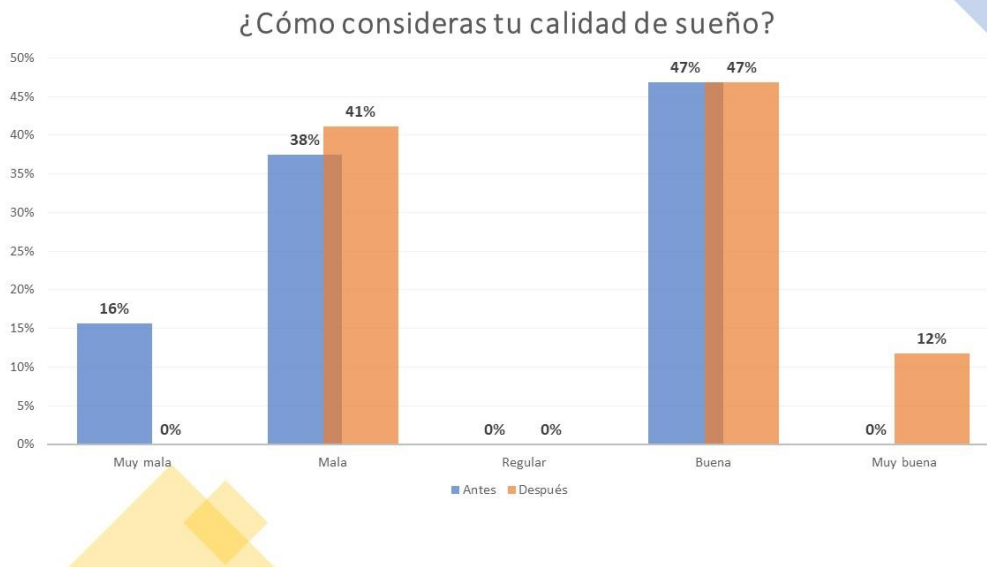
Los estudiantes manifestaron en una primera instancia un nivel de autopercepción de su estado de salud general como regular-bueno, no obstante; posteriormente a la participación de los estudiantes en el proyecto de autocuidado, se observa que el grupo manifiesta incremento de autopercepción en su salud general. Esto se ve reflejado en el nivel de salud muy buena, la cual subió un 5% posterior a la intervención del proyecto.



Por otra parte, observamos una mejora en la alimentación ya que se muestra cómo el nivel "muy mala" se reduce de un 3% a un 0%, mientras el nivel "Muy buena" se incrementa de un 16% a un 18%.



Con relación al área del descanso y sueño, los estudiantes manifestaron una mejoría reflejada en la disminución del nivel "Muy mala"; ya que en previo al proyecto el 16% del grupo manifestó tener una calidad de sueño muy mala, en lo manifestado después de la intervención; dicho porcentaje bajó a un 0%. En contra parte, con relación al nivel Muy buena, subió posteriormente al programa, esto lo vemos en un incremento del 12%.



Por otra parte, con relación a la percepción del agotamiento mental, el grupo manifestó una reducción después del programa; esto lo observamos ante lo manifestado en la pregunta "Te sientes mentalmente exhausto", a lo cual, el grupo en el nivel "Casi nunca" manifestó una mejoría del 19% al 41.

Así mismo, atendiendo a otro de los objetivos del proyecto, se muestra acorde a la pregunta: "Te sientes aislado o solo", previo al programa un 13% manifestó sentirse aislado casi siempre. Sin embargo, después del programa de intervención grupal, el 0% manifestó sentirse aislado o solo.

Conclusiones

Es importante considerar la fecha en el cual se llevó a cabo el ejercicio, ya que se implementó durante el mes de noviembre. Durante dicho mes, el grupo manifestó tener exámenes, entregas finales, etc.

A partir de los inventarios aplicados, se encuentra que los alumnos manifiestan una mejoría tanto en la percepción como en el manejo de herramientas para su autocuidado.

Por otra parte, además del bienestar, se impulsó a que se generara la cohesión de grupo y que fuese el mismo grupo que empujara a sus integrantes para alcanzar el objetivo de poner en práctica lo visto en las sesiones y motivarse entre ellos para la mejora de sus hábitos.

A partir del programa de autocuidado aquí descrito, se tiene como objetivo incluir dicho programa a nivel curricular durante el primer semestre universitario. Con ello se busca que los estudiantes logren el establecimiento de hábitos saludables y autocuidado, con un monitoreo individual y grupal para alcanzar metas con relación al bienestar integral. De igual forma, resulta de vital importancia que se fomente la integración grupal como parte del desarrollo de vínculos y redes de apoyo como parte de la integración a la vida universitaria.

Referencias Bibliográficas

Baños, J. E., & Pérez, J. (2005). Cómo fomentar las competencias transversales en los estudios de Ciencias de la Salud: una propuesta de actividades. *Educación médica*, 8(4), 40-49.

Levenstein, S., Prantera, C., Varvo, V., Scribano, M. L., Berto, E., Luzi, C., & Andreoli, A. (1993). Development of the Perceived Stress Questionnaire: a new tool for psychosomatic research. *Journal of Psychosomaticresearch*, 37 (1), 19-32.

Orem, D. E. (1993). *Modelo de Orem: conceptos de enfermería en la práctica*. Ediciones científicas y técnicas.

Zúniga, M. A., Carrillo-Jiménez, G. T., Fos, P. J., Gandek, B., & Medina-Moreno, M. R. (1999). Evaluación del estado de salud con la Encuesta SF-36: resultados preliminares en México. *Salud pública de México*, 41, 110-118.