



**Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq**  
ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

Vol. 17, número 1, jan-jun, 2024, pág. 620-639

## **EL GRUPO DE REFLEXIÓN COMO ESPACIO DE ESCUCHA QUE PROMUEVE EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN JÓVENES UNIVERSITARIOS<sup>1</sup>**

## **THE REFLECTION GROUP AS A LISTENING SPACE THAT PROMOTES PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN UNIVERSITY STUDENTS**

Angel Corchado Vargas<sup>2</sup>

Paulina Guadalupe Barquera de la Fuente<sup>3</sup>

Jesús Monroy Montoya<sup>4</sup>

Juan Martin Ramírez Gutiérrez<sup>5</sup>

Leonardo David Hernández Hernández<sup>6</sup>

### **Resumen**

Se presenta una investigación concerniente a la promoción y fomento del bienestar psicológico en jóvenes universitarios. Se realizó un grupo de reflexión con diez participantes, empleando el análisis fenomenológico cualitativo para la comprensión de las experiencias subjetivas de los y las participantes en durante el confinamiento por la pandemia del SARS-CoV-2/COVID-19. En dicho espacio protegido de diálogo, se encontró que los y las estudiantes coincidieron en vivencias relacionadas con seis categorías, a saber: resiliencia ante la pandemia, autoestima, autoactualización, impacto e influencia de la familia, resacralización y la forma como se vivió el aislamiento. Se analizaron las categorías, rescatando fragmentos del discurso de quienes participaron

---

<sup>1</sup> La presente investigación forma parte de las actividades desarrolladas dentro del Programa de Apoyo a Proyectos para Innovar y Mejorar la Educación, PE305022, de la Universidad Nacional Autónoma de México.

<sup>2</sup> Profesor Asociado C Tiempo Completo, Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Iztacala.

<sup>3</sup> Psicóloga en Formación, Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Iztacala.

<sup>4</sup> Profesor de Asignatura A Interino, Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Iztacala.

<sup>5</sup> Egresado de la Carrera de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Iztacala.

<sup>6</sup> Ayudante de Profesor de Asignatura, Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Iztacala.



## Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

y se les dio una interpretación desde el marco teórico conceptual de la psicología existencial humanista. Se concluye en la importancia de generar en el ámbito educativo y de manera permanente, espacios de escucha para que el estudiantado reflexione acerca de su bienestar psicológico, las estrategias de afrontamiento con las que cuenta ante situaciones difíciles y ante todo, considere que al no ser juzgado y en cambio, se aceptado, considerado en un clima de congruencia, autenticidad y empatía, puede iniciar un camino hacia la consecución de la salud mental.

**Palabras clave:** bienestar, estudiante, psicología humanista, COVID.

### Abstract

A research concerning the promotion and encouragement of psychological well-being in university students is presented. A reflection group with ten participants was conducted using qualitative phenomenological analysis to understand the subjective experiences of the participants during the confinement due to the SARS-CoV-2/COVID-19 pandemic. In this safe space for dialog, it was found that the students agreed on experiences related to six categories, namely: resilience in the face of the pandemic, self-esteem, self-actualization, impact and influence of the family, resacralization, and the way isolation was experienced. The categories were analyzed by retrieving fragments of the discourse of the participants and given an interpretation from the theoretical-conceptual framework of existential humanistic psychology. It is concluded that it is important to create listening spaces within the educational setting on a permanent basis for the students reflection regarding their psychological well-being, coping strategies in difficult situations, and above all, to consider that by not being judged but quite the contrary, being accepted, considered in a climate of congruence, authenticity, and empathy, they can start on the path towards mental health.

**Keywords:** student, well-being, humanistic psychology, COVID.

A lo largo de la vida, cada persona pasa por diferentes experiencias que son por demás significativas, tanto a nivel social como individual. El inicio de la presente década ha representado un hito en el escenario social a nivel mundial. El mundo se vio impactado por más de dos años por el confinamiento derivado de la pandemia por el SARS-CoV-2/COVID-19; sin embargo, cada persona experimentó de manera particular y subjetiva dicho evento debido la individualidad que cada ser humano tiene. Algunos ejemplos de esas vivencias pueden ser la pérdida de un ser querido, el progreso de una enfermedad



## **Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq**

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

crónica, la pérdida de empleo, la pérdida de habilidades para la comunicación, miedo a la muerte, aumento de la soledad, la escasa interacción social y posteriormente los estragos del confinamiento que han representado un punto de alerta para el bienestar psicológico (Shah et al., 2020 y Fiorillo y Gorwood, 2020).

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el bienestar psicológico es una implicado en la salud integral. Al definir el concepto de salud, se enuncia por parte de este organismo mundial que “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades “(OMS, 2022). No cabe duda de que el aspecto físico es un área importante de la salud, pues es el elemento primario con lo que entramos en contacto con el mundo tangible; por lo tanto, el cuidado de la salud con relación a las medidas de seguridad e higiene que se decretaron nivel mundial y nacional, sólo hacían mayor énfasis en la parte física (Diario Oficial de la Federación, 2020). Debido a lo anterior, existen algunos comportamientos que prospectivamente se han ido convirtiendo en hábitos y que como sociedad se han adoptado o mejorado; por ejemplo: la higiene de lavarnos las manos, la evitación del contacto con las manos ante estornudos y la desinfección de los espacios cerrados (Organización Panamericana de la Salud, 2021). También la actividad física y la generación de conductas de autocuidado son parte de este modelo de promoción de la salud física (Woods, 2020).

En cuanto a la persona y el cuidado personal, uno de los elementos más importantes y al que se le dio menor énfasis durante el confinamiento fue la salud mental o bienestar psicológico. La OMS (2020) la define como “un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad”. Se identifica claramente que la salud mental o el bienestar psicológico tiene un componente relacional, integrador con las demás personas y, ante todo, basado en la posibilidad de lograr un bien común. Esta dimensión indivisa de lo personal y lo social no ha sido del todo reconocida. Al ser poco reconocida dentro de la sociedad, no llega a ser procurada de una manera adecuada, trayendo como consecuencia (especialmente durante la pandemia) la aparición de problemas



## **Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq**

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

de salud, tales como la ansiedad, estrés, pánico, trastorno obsesivo compulsivo, entre otros (Barrios-Núñez, Bonilla-Cruz y Cudris-Torres, 2020).

Debido a que la población mundial es muy amplia para atender individualmente su bienestar psicológico, existen intervenciones que se llevan a nivel grupal. En las intervenciones de este tipo, se enfatiza la importancia de la creación de un clima de seguridad y horizontalidad, que permita la empatía, aceptación positiva incondicional y congruencia como elementos centrales en la comunicación en el grupo, así mismo se orienta hacia la salud y el crecimiento destacando la tendencia hacia la autorrealización, la salud, el desarrollo y el crecimiento individual y comunitario (Serrano, Gómez del Campo, Monje, Zárate y González, 2005).

El trabajo con grupos tiene la cualidad de adoptar diversas formas, con referencia a los integrantes y al tiempo. En el caso de la presente investigación se trató de una sesión intensiva con personas que no se conocen entre sí. A pesar de estas diferencias el grupo mantuvo elementos en común, como centrarse en la experiencia grupal intensiva, se trató de un grupo pequeño, el cual carece de estructura rígida y elige sus propósitos (Rogers, 1973).

De acuerdo con Carranza (2003), desde la psicología existencial humanista, el bienestar psicológico parte de la tendencia a la actualización que cada ser humano tiene y por lo tanto es un proceso de realización personal y subjetivo. El ser humano tiene la capacidad de elegir su conducta y aceptar la responsabilidad de sus acciones, siendo de esta forma que la persona puede formarse a sí misma. En este sentido la persona saludable se considera a sí misma libre y responsable, diferente a percibirse como un instrumento del entorno sin capacidad de cambiar su situación (Jourard y Landsman, 1987).

La filosofía fenomenológica es uno de los fundamentos de la psicología existencial-humanista, ya que se enfoca en la aceptación plena de todos los datos tal y como son experimentados por la persona. En este sentido, la investigación fenomenológica se centra en la comprensión de los fenómenos tal como se muestran a la conciencia de quien los experimenta y observa (Sassenfeld y Moncada, 2006), dado lo anterior se comprende el hecho de que, desde la perspectiva de Maslow (2018), la ciencia no debe excluir ningún dato de la experiencia de las personas ya que ninguno carece de importancia y es



## **Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq**

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

relevante para quien lo vivencia. Álvarez-Gayou (2003) menciona que las características principales de la fenomenología son el enfoque en la experiencia personal y lo significativo de la experiencia desde quien la vive, siempre tomando en cuenta la relación de la persona con los objetos, los sucesos, las situaciones y con otras personas.

Para la obtención de información en esta investigación, se realizó un grupo de reflexión. Los grupos de reflexión son un espacio donde se reúne un grupo de personas para hablar de un tema en específico desde sus experiencias y creencias. El facilitador cumple con el papel de acompañar al grupo, moderar y promover que los participantes se abran a la experiencia e inicien con procesos de crecimiento y cambio tras su propio compartir y escuchar de los demás. Los grupos a los que hacemos referencia tienden a hacer hincapié en el desarrollo personal y en el aumento y mejoramiento de la comunicación y las relaciones interpersonales, merced a un proceso basado en la experiencia.

Dentro del proyecto del Programa de Apoyo a Proyectos para Innovar y Mejorar la Educación (PAPIME), PE305022, de la Universidad Nacional Autónoma de México, se llevó a cabo una investigación grupal, bajo la modalidad de grupo de reflexión, teniendo el fin de promover la salud psicológica y rescatar las experiencias del estudiantado de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala durante el confinamiento, retomando elementos metodológicos desde el enfoque centrado en la persona y la investigación cualitativa.

Para trabajar con las experiencias vividas del estudiantado dentro del marco metodológico de la investigación cualitativa, Fuster (2019) menciona que existen diversos marcos de referencia interpretativos que surgen como respuesta al racionalismo objetivable, los cuales se basan en el estudio y comprensión de las experiencias subjetivas de vida de la persona, misma que es descrita por medio de relatos, historias y anécdotas para posteriormente reflexionar sobre estas, mediante el contacto con un marco teórico definido, en este caso, el existencial humanista.

Por otro lado, se retomará la fenomenología, que es una corriente filosófica originada por Edmund Husserl a mediados de 1890, que se centra en



## **Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq**

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

la experiencia subjetiva de las personas basándose en cuatro conceptos clave: la temporalidad (el tiempo vivido), espacialidad, corporalidad y la relacionalidad. De esta manera pone énfasis en la experiencia vivida en las relaciones con objetos, personas y situaciones.

### **Metodología**

Se llevó a cabo una investigación de corte cualitativo con relación al tema de bienestar psicológico, a partir de esto, se decidió hacer un grupo de reflexión cómo método de recolección de datos con el objetivo de que las y los participantes compartan sus experiencias sobre el cuidado de su bienestar psicológico en relación con los cambios de hábitos y rutinas por el regreso a la nueva normalidad.

Posteriormente, se hizo la preparación del grupo de reflexión, dónde se definieron las siguientes preguntas guía: ¿Qué es para ti el bienestar psicológico?, ¿Cómo estás viviendo el regreso a la nueva normalidad? y ¿Cómo cuidas tu bienestar psicológico? ¿Te gustaría hacerlo?. A la par, se abrió la convocatoria para realizar las inscripciones por medio de la página del Programa de Superación Académica Permanente (PROSAP) de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, en donde quedaron inscritas 10 personas como participantes.

El grupo de reflexión se llevó a cabo en la Facultad, empleándose como materiales: plumas de tinta negra, diez formatos de consentimiento informado impresos y dos teléfonos celulares para videograbar la sesión.

Para dar inicio con el grupo de reflexión, a las y los participantes se les explicó de qué consistía la actividad, explicando de manera general qué es un grupo de reflexión, el objetivo del mismo, y de igual modo se les comentó que es un espacio seguro, por lo que la información que se compartiera dentro de él, sería totalmente confidencial y usada con fines académicos. Se les solicitó el permiso de videograbar y posteriormente se le entregó a cada participante el consentimiento informado de manera impresa, en el cual se estipulaba todo lo explicado previamente. Si ellos aceptaban tenían que firmar, y posteriormente se llevó a cabo la sesión del grupo de reflexión.



## **Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq**

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

Una vez terminada la actividad se procedió a analizar los resultados, realizándose una transcripción de la sesión, revisando detalladamente las misma y con ello, se destacaron temas en común y correlacionados entre los participantes con relación al bienestar psicológico, por ejemplo: la interacción de la familia, el desarrollo personal, la situación de confinamiento, cambio de hábitos, etcétera. Con lo anterior, se generaron seis categorías que forman parte del bienestar psicológico que se vinculan al regreso de la nueva normalidad. Éstas son:

- **Resiliencia ante la pandemia:** El proceso que permite a las personas resistir y continuar de la manera más funcional ante experiencias disfuncionales, ya sea por condiciones extraordinarias o habituales.
- **Autoestima:** Cuando el participante comienza a poner límites para retomar las situaciones que le gustan y sobre todo, que le hacen sentir bien.
- **Autoactualización:** El tener un espacio para poder aprender nuevas formas de ver la vida, y con ello, tener un punto de vista diferente a las situaciones que han vivido.
- **Impacto Familiar:** La influencia y forma de convivir de las y los participantes con su familia, ya sea papá, mamá, hermanos o hijos, tomando en cuenta la modificación en sus experiencias personales.
- **Resacralización:** Cuando las y los participantes significan cómo importante un aspecto de su vida que previamente no habían notado.
- **Aislamiento:** todos los participantes tuvieron un proceso de aislamiento debido a las restricciones de las normas de contingencia, es por ello que se buscó ahondar más en cómo vivieron este proceso ya que es un aspecto en común.

Ya con las categorías definidas, se realizó un análisis de contenido categorial en donde primero se retomaron las definiciones que se le da a cada categoría, después se consideraron las experiencias compartidas por los participantes y posteriormente se realizó una relación con elementos teóricos de la psicología existencial-humanista.

### **Análisis y discusión de resultados**



Tabla 1.

*Categorías de análisis del grupo de reflexión, transcripción de la experiencia.*

Categoría	Experiencia reportada	Interpretación
<b>Resiliencia ante la pandemia</b>	“Estamos todas muy animadas porque entre nosotras nos animamos a hacer y a abrir muchas cosas, ya no decimos de un empleo formal o de una empresa porque es casi imposible, entonces entre nosotras nos ayudamos a formar grupos, a abrir espacios...”	Una buena capacidad de la persona para superar las adversidades genera que ésta se responsabilice de su propia existencia, promoviendo así una realización de sí mismo (Maslow, 2018).
	“Todas las que estamos así, sin idea de lo que podamos encontrar, esperamos abrir cosas nuevas con mucho entusiasmo.”	
	“...para mí la pandemia fue eso, no somos computadoras, necesito este tiempo para mí”	
	“De repente empiezo a recordar y digo "hay es que si no hubiera pasado esto de la pandemia" e inmediatamente reconfiguro mi pensamiento y digo "oye, pero estoy aquí y ¿Aquí qué puedo hacer?”	
<b>Autoestima</b>	“...solo hago una tarea por vez si quiero estar bien...cuido de mi jardín...”	
	"busco ese equilibrio para saber hasta dónde sí y hasta dónde ya no, y sin culpa porque a veces lo que nos detiene mucho es la culpa...”	



**Autoatualização**

“...en el primer semestre me enseñaron filosofía ... yo que, o sea siempre con amor siempre con respeto y el mejor filósofo en mi vida es mi papá por la forma en que nos ha enseñado la pasión por el aprendizaje y el amor a lo que se hace y luchar por lo que uno quiere.”

Maslow (1972) argumenta que existe en el ser humano una tendencia o necesidad de crecimiento, que conduce a la persona a experimentar maneras cada vez más plenas de vivir.

“Estoy aprendiendo a poner límites también, porque estoy haciendo mis tareas de psicología o pasar tiempo conmigo misma y hace cosas que me gustan, porque son cosas que también derivado de la pandemia deje de hacer, de leer, me gustaba mucho escribir, entonces al no poner límites a veces vas dejando en su lugar todo atrás, lo que te apasiona, lo que te gusta.”

“...es importante para mí estar aquí, no solo en el desarrollo profesional sino también en el desarrollo personal, hoy desde las 6:30 de la mañana dije no ya no, pero si dije esto es para mí, cuando se quiere y siempre me lo decía mi papá cuando se quiere se puede, y me lo decía mucho no hay que esperar a que las cosas pasen hay que hacer que las cosas pasen.”

**Impacto familiar**

“Yo tengo hijos chiquitos y me identifico contigo en esto: queremos dar mucho a ellos, pero tenemos una vida, tenemos nuestras propias carencias y pues viene la culpa...”

“Los hijos son la mejor cosa que te pueden pasar, no hay a quien culpar, no tengo todo el tiempo

Es un grupo social que está organizado a forma de un sistema abierto, es decir, que puede llegar a variar las condiciones de esta, como número de miembros, roles, y funciones de los integrantes. En la mayoría de los casos, viven en un mismo lugar, teniendo un vínculo de consanguinidad, legal o de afinidad. Por lo que el impacto familiar se refiere a las formas y roles que las y los participantes tuvieron durante este proceso.



del mundo para estar con mis hijos tenga la universidad, la casa, un marido, tengo a mi misma, aunque sea un abrazo muy fuerte, te quiero, él va a comprender eso es amor”

---

“Mi papá es una persona vulnerable y provocó que lo descansaran en su trabajo, al ser desde niño alguien que le gusta estar en la calle, esta situación le pegó mucho, fue bastante fuerte para él. Aunque tenía diabetes no se cuidaba, porque él es de la idea de "lo que va a pasar, va a pasar, haga lo que haga si me voy morir, me voy a morir", entonces él no usaba cubrebocas, él no usaba careta, a mí me provocaba mucho estrés porque siempre ha tenido bajas de azúcar muy intensas y eran situaciones que yo quería controlar, ver que estuviera comiendo, que tomara medicina, no sé, el estar al pendiente de él, de él y de mi hermana... durante la pandemia le dieron bajas de azúcar, empecé con muchos problemas feos, deje de dormir, no podía dormir por estar pensando en que tal y me despierto y mi papá de nuevo esta con la baja o que tal y me despierto y algo malo pasó, para hacer tareas me costaba un montón, de repente me quedaba dormida, empecé con síntomas de dolor de cabeza... Al ser a la que le dio menos fuerte el COVID, nadie me hizo caso entonces tuve que hacer mis actividades normales, y después cuando se enfermaron mi mamá, mi hermana y mi papá, tuve que estar yo al pendiente de todos mientras yo apenas iba saliendo del COVID y pues me peso mucho, fue muy complicado estar cuidando... tuve que

---



aprender a inyectar... eran nervios muy intensos... empecé a estudiar los padecimientos de mi papá y pensaba en escenarios catastróficos... entonces a mitad de pandemia mi hermana me empezaba a dejar cartas, pero cartas donde decía que no se sentía bien consigo misma , que le costaba mucho estar durante este proceso, entonces yo era el único apoyo de mi hermana pero me decía que no quería que le comenta nada de las cartas porque si lo hacía ella ya no me iba a contar nada, entonces yo prefería que me contara para que se desahoga y entonces llegó un punto en el que me dijo que necesitaba que le ayude porque ya van muchas veces que había pensado en no seguir viviendo... Entonces tenía dos necesidades, en la que necesitaba que mi papá estuviera bien y que mi hermana estuviera bien, es un proceso que incluso ahora decir que no estoy bien me cuesta bastante porque desde chiquitas a nosotros nos enseñaron que podíamos hacer todo... he propuesto que fuéramos a terapia, pero lo toman a veces como insulto, pero es algo que a veces siento bonito, es como la resiliencia porque a pesar de todos los problemas se puede seguir saliendo adelante. “

---

“Mi abuela, derivado de la pandemia, la descansan y es ahí donde ella se hunde en una depresión profunda, además de que no tenía el medicamento para su Parkinson; entonces desde septiembre del 2020 yo me he hecho cargo de ella y ha sido una secuela de la pandemia, es bastante pesado...”

---



“...para mí la pandemia fue aprender a poner límites, para mí fue sufrimiento al principio y soledad, toda mi familia allá en Brasil y yo aquí solita con matrimonio en ruinas, nadie con quien compartir...”

**Resacralización**

“Yo creo que todos en esta pandemia nos enseñó a valorar, afortunadamente yo no tuve perdida de personas cercanas, pero algo que yo me llevo es esta de ponerme en el lugar de los otros y decir hijole perdió a su mamá y sentir esa pena...yo creo que es un dolor muy fuerte y yo creo que sí nos ayudó a revalorar de las cosas que estamos viviendo.”

Maslow (2018), menciona que la resacralización significa estar dispuesto a reconocer lo sagrado, lo eterno, lo simbólico y resignificar nuestra manera de percibir nuestra existencia en relación con el otro y el mundo.

**Aislamiento**

“...para mí la pandemia fue aprender a poner límites, para mí fue sufrimiento al principio y soledad, toda mi familia allá en Brasil y yo aquí solita con matrimonio en ruinas, nadie con quien compartir...”

De acuerdo con Fernández (2005), el ambiente social es fundamental para el desarrollo de los individuos, por lo que las redes de apoyo posibilitan que la persona tenga una personalidad saludable, sin embargo, Maslow (2018) agrega que el contacto con uno mismo en soledad también necesario para el desarrollo personal, ya que es ahí donde se establecen los valores primordiales de la persona.

“...Pero también fue no está tan mal, tengo esta situación no puedo regresar, entonces hay que buscar el bienestar...”

El aislamiento se tomó en cuenta como protocolo de seguridad que se siguió como medida preventiva impuesta por los organismos de salud, en el que las personas deberían de estar el mayor tiempo posible en sus casas, evitando el contacto con el exterior para evitar el contagio y propagación del virus.

*Nota:* En la presente tabla, se muestran las categorías analizadas en el grupo de reflexión. En una segunda columna se muestran fragmentos que ilustran algunas experiencias de quienes participaron, relacionadas con las categorías. En la tercera columna se da una descripción de la experiencia, desde el marco teórico de la psicología existencial humanista.

Dentro de los comentarios de los participantes, destacó la mención de la importancia de estar en un proceso que les permita resistir y continuar de la



## Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 - 1441 (Versão digital)

manera más funcional ante experiencias disfuncionales, cómo en los fragmentos: "de repente empiezo a recordar y pensar que si no hubiera pasado esto de la pandemia e inmediatamente reconfiguro mi pensamiento y digo oye pero estoy aquí y ¿Aquí qué puedo hacer?" y "...para mí la pandemia fue eso, no somos computadoras, necesito este tiempo para mí". Dichas menciones entran en la categoría de *resiliencia ante la pandemia* en dónde se coincide con la definición que Maslow (2018) le da a la resiliencia argumentando que es la capacidad de la persona para superar las adversidades, la cual genera que ésta se responsabilice de su propia existencia, promoviendo así una realización de sí mismo. Recordando que la resiliencia es un aspecto de la salud mental y según la OMS (2020) ésta contribuye a la mejora de su comunidad, se observa que en el proceso de resiliencia pueden influir otras personas, esto es evidente cuando las y los participantes hablan sobre apoyarse entre sí para formar espacios, cómo en los fragmentos "estamos todas muy animadas porque entre nosotras nos animamos a hacer y a abrir muchas cosas, ya no decimos de un empleo formal o de una empresa porque es casi imposible, entonces entre nosotras nos ayudamos a formar grupos, a abrir espacios" "todas las que estamos así, sin idea de lo que podamos encontrar, esperamos abrir cosas nuevas con mucho entusiasmo". En todos los fragmentos expuestos anteriormente con relación a la categoría de resiliencia ante la pandemia se pueden encontrar algunas características de las personas sanas descritas por Maslow (1972), como: 1) una mayor aceptación de uno mismo, de los demás y de la naturaleza, 2) Capacidad de enfoque correcto a los problemas, 3) mayor independencia y deseo de intimidad, 4) un cambio en las relaciones interpersonales, 5) cambios en la escala de valores propia.

Por otro lado, también se recupera lo que menciona Rogers (1997), en donde habla de la congruencia o autenticidad, misma que significa actuar y ser tal y como realmente es y actúa. No tener "máscaras", hacer y decir lo que se siente, pero para ello primero se tendrá que aceptarse y comprenderse, de tal modo que no desquite su malestar personal en los demás. Con esto surge un valor relativamen-te "nuevo" y que se ha convertido en un concepto de moda: *la autoestima*. Y es así como se puede apreciar que la participante comienza a poner límites para retomar las situaciones que le gustan y sobre todo, que la



## Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

hacen sentir bien, esto se puede ver en los fragmentos "solo hago una tarea por vez si quiero estar bien...cuido de mi jardín..." y "busco ese equilibrio para saber hasta dónde sí y hasta dónde ya no, y sin culpa porque a veces lo que nos detiene mucho es la culpa..."

Así mismo, dentro de la categoría de *autoactualización*, se encuentran un par de fragmentos que las y los participantes comentaron al tener un espacio para poder aprender nuevas formas de ver la vida, y con ello, tener un punto de vista diferente a las situaciones que han vivido. El primer fragmento es "estoy aprendiendo a poner límites también, por qué estoy haciendo mis tareas de psicología o pasar tiempo conmigo misma y hace cosas que me gustan, porque son cosas que también derivado de la pandemia deje de hacer, de leer, me gustaba mucho escribir, entonces al no poner límites a veces vas dejando en su lugar todo atrás, lo que te apasiona, lo que te gusta" y el segundo fragmento es "es importante para mí estar aquí, no solo en el desarrollo profesional sino también en el desarrollo personal, hoy desde las 6:30 de la mañana dije no ya no, pero si dije esto es para mí, cuando se quiere y siempre me lo decía mi papá cuando se quiere se puede, y me lo decía mucho no hay que esperar a que las cosas pasen hay que hacer que las cosas pasen". En los fragmentos anteriores se puede apreciar que, cómo menciona Maslow (1972) argumenta que existe en el ser humano una tendencia o necesidad de crecimiento, que conduce a la persona a experimentar maneras cada vez más plenas de vivir.

También, es importante mencionar que uno de los contextos del que más comentarios hubo por las y los participantes del presente grupo de reflexión fue la familia, es por esto por lo que se definió la categoría *impacto familiar* entendiéndola cómo la influencia y forma de convivir de las y los participantes con su familia, ya sea papá, mamá, hermanos o hijos, tomando en cuenta la modificación en sus experiencias personales. Está categoría es notoria en los fragmentos: "en primer semestre me enseñaron filosofía ... yo que, o sea siempre con amor siempre con respeto y el mejor filósofo en mi vida es mi papá por la forma en que nos ha enseñado la pasión por el aprendizaje y el amor a lo que se hace y luchar por lo que uno quiere independientemente de la circunstancia o adversidad que se presente" "Mi abuela derivado de la pandemia, la descansan y es ahí donde ella se hunde en una depresión



## **Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq**

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

profunda, además de que no tenía el medicamento para su Parkinson; entonces desde Septiembre del 2020 yo me he hecho cargo de ella y ha sido una secuela de la pandemia, es bastante pesado...". Los fragmentos anteriores coinciden con la definición que le da a la familia, mencionando que es un grupo social que está organizado a forma de un sistema abierto, es decir, que puede llegar a variar las condiciones de esta, como número de miembros, roles, y funciones de los integrantes.

De igual forma, para otra narrativa de nuestras participantes, se puede apreciar el concepto de autenticidad de Rogers (1997), en donde el autor menciona que el ser auténtico, no es ser impulsivo o tener una “franqueza hiriente”, que más que ayudar, pueda destruir la relación con otras personas, simplemente es ser honesto u honesta en lo que dice y hace, así como lo refiere nuestra participante “Los hijos son la mejor cosa que te pueden pasar , no hay a quien culpar, no tengo todo el tiempo del mundo para estar con mis hijos tengo la universidad, la casa, un marido, tengo a mi misma, aunque sea un abrazo muy fuerte le doy a mi hijo le digo te quiero, él va a comprender eso es amor pues se lo doy con sinceridad y respeto”.

Se aprecian tres características del bienestar psicológico propuestas por Ovidio, Restrepo y Cardona (2016) , entre las que se encuentran la integración, que refiere a la capacidad de incluir con aceptación todas las experiencias que suceden, en el discurso “De repente empiezo a recordar y digo "hay es que si no hubiera pasado esto de la pandemia" e inmediatamente reconfiguro mi pensamiento y digo "oye pero estoy aquí y ¿Aquí qué puedo hacer?"” se puede apreciar la integración de una experiencia desagradable, como lo fue la pandemia, mientras se acepta y se toma responsabilidad de ella. El crecimiento, siendo la segunda característica, puede ser apreciada en “es importante para mí estar aquí (hablando del grupo de reflexión), no solo en el desarrollo profesional sino también en el desarrollo personal... siempre me lo decía mi papá cuando se quiere se puede...”, la característica principal es la tendencia al desarrollo de sus propias potencialidades y un empuje a participar en el cuidado de su vida, similar a la autoactualización de la que se habló anteriormente; las última característica es la autonomía, referente al darse cuenta de la manera en cómo el individuo se relaciona con sus semejantes y el



## Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

mundo que lo rodea, se aprecia en el discurso de dos participantes, siendo “buscar ese equilibrio saber hasta dónde sí y hasta donde ya no, y sin culpa porque a veces lo que nos detiene” y “Solo una tarea por vez si quiero estar bien...cuido de mi jardín”.

La categoría de *resacralización* se puede rescatar del fragmento “yo creo que todos en esta pandemia nos enseñó a valorar, afortunadamente yo no tuve perdida de personas cercanas pero algo que yo me llevo es esta de ponerme en el lugar de los otros y decir hígole perdió a su mamá y sentir esa pena...yo creo que es un dolor muy fuerte y yo creo que sí nos ayudó a revalorar de las cosas que estamos viviendo”, ya que de acuerdo con Maslow (2018), significa estar dispuesto a reconocer lo sagrado, lo eterno, lo simbólico y resignificar nuestra manera de percibir nuestra existencia en relación con el otro y el mundo.

Finalmente, para la categoría *aislamiento*, es importante rescatar el concepto redes de apoyo aun sin ser exclusivo de la tradición humanista. El apoyo social es concebido por la persona como un recurso que puede actuar en situaciones de crisis ayudándola a redefinir la situación para no clasificarla como sumamente estresante y a su vez promover una mejor toma de decisiones (Chávez, 2022), en las citas “...para mí fue sufrimiento al principio y soledad, toda mi familia allá en Brasil y yo aquí solita con matrimonio en ruinas, nadie con quien compartir” y “vivimos la pandemia muy muy encerrados, perdiendo el contacto..., con miedo de enfermar, de morir con hijos, sentimientos encontrados” se nota que el aislamiento derivado de la pandemia, generó que la experiencia de los participantes citados fuera sumamente desagradable afectando su bienestar psicológico durante el confinamiento.

### Conclusiones

Al analizar las experiencias reportadas por los jóvenes universitarios participantes del grupo de reflexión, se hace evidente la importancia de espacios que promuevan las actitudes de aceptación, congruencia y empatía. Dichas actitudes fomentan que las personas involucradas en grupos donde se sientan escuchados y atendidos, puedan moverse hacia el impulso de crecimiento y actualización personal. Por otro lado, esta experiencia grupal genera autoconciencia y autoconocimiento en la persona mediante el contacto



## Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

con el otro, al escuchar las similitudes y diferencias en las vivencias de la pandemia. Además, se reitera lo que sustenta el enfoque centrado en la persona, en el sentido de que, cuando una persona se encuentra en un espacio seguro, donde no se le juzga, evalúa o se le trata como un caso clínico, entonces dejará de lado una actitud defensiva, abriéndose a la posibilidad de compartir.

A lo largo de la presente investigación se identificó que la pandemia por el SARS-CoV-2/COVID-19 detonó un cambio en el estilo de vida de las personas participantes, así como en la forma de dar significado y sentido a sus experiencias, tanto en las esferas tanto personal como social. En este sentido, el bienestar psicológico también fue afectado. El impacto del confinamiento fue distinto en cada persona, en algunos significó el ver, valorar y actuar de manera distinta con las personas que tienen cerca y esto fue evidente en la categoría "impacto familiar" y "resacralización" en otros significó un cambio en la percepción que tienen de sí mismos, lo cual se pone en evidencia en las categorías de "autoestima" y "autoactualización", y por último, hubieron personas para quienes el cambio fue relación a la aceptación de las experiencias presentes, y esto se identifica en la resiliencia que en muchas personas se manifestó durante la pandemia. No cabe duda de que el objeto de estudio de la psicología existencial humanista es por excelencia, la experiencia subjetiva y dicho elemento, tan relevante en el devenir de la persona, habrá de convertirse en un elemento valioso de análisis y reflexión en el ámbito educativo. Las juventudes universitarias tienen mucho que compartir, pero también mucho que potencializar en sus estrategias de afrontamiento, convivencia y búsqueda del bienestar psicológico.

### Referencias

Álvarez-Gayou, J. (2003). *Cómo hacer investigación cualitativa, fundamentos y metodología*. Paidós Mexicana.

Barrios-Núñez, A., Bonilla-Cruz, N., y Cudris-Torres, L. (2020). Coronavirus: epidemia emocional y social, *Sociedad Venezolana de Farmacología Clínica y Terapéutica*.  
<https://www.redalyc.org/journal/559/55969797011/html/>

Carranza, V. (2003). El concepto de salud mental en psicología humanista-existencial. *Ajayu*, 1(1), 1-17



**Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq**

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

- Chávez, A. (2022). Impacto de la pandemia de COVID-19 en cuestiones de género, redes de apoyo social y salud mental: *reflexiones y propuestas*. 27, 189-207.
- Diario Oficial de la Federación. (2020). *ACUERDO por el que se establecen las medidas preventivas que se deberán implementar para la mitigación y control de los riesgos para la salud que implica la enfermedad por el virus SARS-CoV2 (COVID-19)*.  
[https://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5590339yfecha=24/03/2020#gsc.tab=0](https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5590339yfecha=24/03/2020#gsc.tab=0)
- Fernández, R. (2005). Redes sociales, apoyo social y salud. *Reserva de investigación en antropología*, 3(1), 1-16.
- Fiorillo, A., y Gorwood, P. (2020). The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice. *European Psychiatry: The Journal of the Association of European Psychiatrists*. nlm (Medline). <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2020.35>
- Frankl, V. (1994). *El hombre en busca de sentido último*. Harla.
- Fuster, D. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Avances en investigación cualitativa en educación*, 7(1), 201-229.
- Jourard, S. y Landsman, T. (1987). *La personalidad saludable*. Trillas
- Maslow, A. (1972). El hombre autorrealizado. Kairós.
- Maslow, A. (1997). *La amplitud potencial de la naturaleza humana*. Trillas.
- Maslow, A. (2018). La personalidad creadora. Kairós.
- Muñoz, M. (1998). *Antología de lecturas de humanismo*. Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt.
- Muñoz, C., Restrepo, D. y Cardona, D. (2016). Construcción del concepto de salud mental positiva: *revisión sistemática*, 39 (3), 166-173.
- Morse, J. M., y Richards, L. (2002). *Readme first for a user's guide to qualitative methods*. Sage Publications
- Organización Panamericana de la Salud. (2021). *La higiene de manos salva vidas*, <https://www.paho.org/es/noticias/17-11-2021-higiene-manos-salva-vidas>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Preguntas Frecuentes ¿Cómo define la OMS la salud?*. <https://www.who.int/es/about/frequently-asked>





**Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq**

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

**Paulina Guadalupe Barquera de la Fuente**

Psicóloga en Formación, Universidad Nacional Autónoma de México,  
Facultad de Estudios Superiores Iztacala.

### **Jesús Monroy Montoya**

Licenciado en Psicología por la UNAM. Profesor de Asignatura en la UNAM. Certificación Mentor Internacional en Ciencias de Bioreconectividad Neuroevolutiva. Facilitador en el taller “¿Qué eSexo?” realizado en las instalaciones del Hospital Central Norte – PEMEX (Julio, 2014). Participante en el curso “Inducción y formación docente para profesores universitarios de nuevo ingreso y reingreso” realizado en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala.

### **Juan Martin Ramírez Gutiérrez**

Egresado de la Licenciatura en Psicología por la UNAM. Ha participado como voluntario y facilitador dentro del Centro de Apoyo y Orientación para Estudiantes de la FES Iztacala, particularmente en las estrategias de "Crisis, Emergencias y Atención al Suicidio", "Orientación escolar" y dentro del Proyecto de Promoción del Desarrollo Personal y Profesional (PDP). Participó como ponente en el Coloquio: "Compartiendo experiencias para gestionar proyectos de intervención comunitaria".

### **Leonardo David Hernández Hernández**

Estudios de Licenciatura en Psicología por la UNAM, FES Iztacala. Ayudante de Profesor de Asignatura en la misma dependencia. Colaborador de proyectos relacionados con el autocuidado emocional y cuidado del entorno, como elementos de transformación y cambio en jóvenes universitarios.