



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

Vol XXVI, número 2, jul-dez, 2021, pág. 124-150.

AUTOCUIDADO EMOCIONAL Y CUIDADO DEL ENTORNO EN UNIVERSITARIOS: COMPARTIENDO EXPERIENCIAS A TRAVÉS DE TALLERES¹

UNIVERSITY STUDENTS' SELF-CARE AND ENVIRONMENTAL- CARE: SHARING EXPERIENCES THROUGH WORKSHOPS

Angel Corchado Vargas

Omar Alexi Hernández Arroyo

Angélica Enedina Montiel Rosales

María Fernanda Ramírez Rivera

Resumen

La presente investigación tuvo por objetivo conocer la percepción de los patrones de autocuidado emocional y del entorno que presentan los jóvenes universitarios a través de la aplicación de un taller denominado “Emoción Sana en Ambiente Sano”. El tipo de investigación fue de tipo cualitativo transversal con alcance exploratorio que permitiera acercarse a las experiencias subjetivas en torno a estas vivencias en el cuidado de sí mismos (as) y con su medio ambiente. Para ello, se conformó un grupo de 14 estudiantes universitarios provenientes de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, de los cuales, 4 eran hombres y 10 eran mujeres. La aplicación del taller se llevó cabo a través de la plataforma zoom con una duración de 4 horas, en donde los participantes expresaban y trabajaban con sus vivencias respecto al autocuidado emocional y el cuidado del medio ambiente, todo ello a través de la relación que se estableció entre el contenido del taller y las técnicas realizadas por los investigadores, así mismo, una vez terminado el taller los participantes respondieron una encuesta, creada mediante la aplicación formularios de Google en la cual se abordaron aspectos tales como las experiencias vividas, los patrones de autocuidado emocional, cuidado del medio ambiente y los principales factores personales y ambientales que han afectado sus patrones de autocuidado. Al término del taller, se encontró que los jóvenes reconocieron que las emociones tienen repercusión en el autocuidado emocional y el cuidado

¹ Esta actividad forma parte del Proyecto PAPIME PE302821 “Autocuidado emocional y cuidado del entorno, como elementos de transformación y cambio en jóvenes universitarios”.



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

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

del ambiente; también reconocieron nuevas formas de cuidar de sí mismos y de entorno.

Palabras clave: autocuidado emocional, cuidado del entorno, talleres

Abstract

This investigation was carried out to know what perception the young university students have of environmental and self-care by means of a workshop called “Emoción Sana en Ambiente Sano” (Healthy Emotion in a Healthy Environment). This is a transversal qualitative and, exploratory study that allowed the researchers to approach the subjective experiences regarding environmental and self-care. To do so, a group of 14 university students from the Faculty of Higher Studies (FES Iztacala) was formed and it consisted of four men and 10 women. The workshop was host via Zoom and each session lasted four hours in which the participants could share those experiences regarding mental self-care and environmental care through the relationship established between the contents of the workshop and researchers’ techniques. When the participants finished the workshop, they took part in a survey made via Google Forms with some questions about life experiences, self-care, and environmental care patterns as well as the personal and environmental factors that affect them. At the end of this workshop, it was found that the students identified the emotions related to environmental and self-care as well as new ways to take care of themselves in the environment they are involved in.

Key Words: mental self-care, environmental care, workshop

Introducción

Los seres humanos somos sociales por naturaleza, lo cual significa que vivimos en comunidad, en el compartir cultura, idea y experiencias. Nos vivimos con la otredad y con el ambiente que nos rodea. El cuidado que tenga la persona de sí mismo (a) impactará también en los patrones de cuidado que establezca con respecto a su entorno. Según Oltra (2013) el autocuidado se define como: “Aquellas actividades que realizan los individuos, las familias o las comunidades, con el propósito de promover la salud, prevenir la enfermedad, limitarla cuando existe o restablecerla cuando sea necesario”. El autocuidado, por tanto, “no es una actitud azarosa ni improvisada, más bien



Revista AMAzônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

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

resulta ser una función reguladora que las personas desarrollan y ejecutan deliberadamente con el objeto de mantener su salud y bienestar” (p. 88).

El autocuidado emocional es un elemento de vital importancia para lo cotidiano, ya que en la actualidad las demandas de nuestro entorno hacen que cada día miles de personas vivan a ritmos acelerados. La persona se concentra en actividades académicas, laborales y/o familiares, alejándose de su propia persona, así como de las conductas de autocuidado que requiere, lo cual trae como consecuencia la afectación de la salud mental, que de acuerdo con la OMS (2018), es un estado de completo bienestar físico, emocional y social, y no sólo la ausencia de afecciones o enfermedades. Se encuentra estrechamente relacionada con la promoción del bienestar, la prevención de trastornos emocionales y el tratamiento y rehabilitación de las personas afectadas por dichos trastornos.

El autocuidado brinda a la persona no sólo bienestar psicológico, sino también físico, emocional y social. Para que exista tal, es necesario que la persona identifique sus áreas de oportunidad y de todo aquello que la construye como ser biopsicosocial (Oltra, 2013). Se espera, de acuerdo con algunas investigaciones, que desde la infancia sean procuradas las conductas de autocuidado, tanto en la educación formal como la informal, trayendo como consecuencia el favorecimiento en el desarrollo y crecimiento de la autoestima, la independencia, la autosuficiencia, etcétera. Por lo tanto, se necesitará aumentar el aprendizaje mediante el ejemplo dentro del núcleo familiar (Arias y Carmosa, 2013).

De acuerdo con Infante (s/a), para que las personas desarrollen conductas de autocuidado de manera adecuada, deben tener un equilibrio en siete diferentes esferas: alimentación, amigos, trabajo, ocio, vida espiritual, vida académica y familia; a lo anterior se suman valiosos elementos como la



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

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

psicoterapia, la relajación y el descanso. Es necesario comprender que todas las personas son diferentes e irrepetibles, cada una con un contexto sociocultural, historia de vida, motivaciones, aprendizajes, errores y con experiencias únicas de vida (Escobar, *et. al.* 2011) y que esto influirá en gran medida en el cuidado que tengan de sí mismos (as).

Pareciera ser que el autocuidado sólo se refiere a la parte personal, a lo que la persona puede hacer por sí misma, sin embargo, esto va más allá. El autocuidado se refiere a una participación activa, llevada a la acción para la propia salud y la de los demás, pues al ser un proceso de cambio constante, incita a la acción (Escobar, *et. al.* 2011). Se generan reacciones positivas que permiten lograr mejoras en el cuidado de nosotros, de los otros y del ambiente. El ambiente es todo lo que rodea a las personas, es decir, “el sistema de elementos abióticos, bióticos y socioeconómicos con que interactúa el hombre, a la vez que se adapta al mismo, lo transforma y lo utiliza para satisfacer sus necesidades” (López y García, 2005).

En este sentido, González (2002), refiere que el ambiente está constituido por el medio físico, que comprende el conjunto de componentes que existen naturalmente en el mundo (los minerales, océanos, atmósfera, plantas y la fauna, incluyendo la especie humana), así como por el medio humano, es decir, el conjunto de componentes creados por la especie humana empleando la cultura, ciencia y tecnología (las ciudades, campos de cultivo y comunicaciones, por citar algunos ejemplos).

El autocuidado del medio ambiente implica una conducta pro-ecológica, explicada por Corral (2010) como “el conjunto de acciones deliberadas y efectivas que responden a requerimientos sociales e individuales y que resultan en la protección del medio” (p. 36). Aclara este autor que el



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

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

“medio” que pretende ser conservado por la conducta pro ecológica, es de manera específica, el entorno físico o natural.

Para contribuir en mantener un planeta completamente conservado y lleno de vida, es necesario contar con el interés de formar hábitos e ir generando acciones de estética ambiental, reciclaje, compra de productos amigables para el ambiente, elaboración de composta, ahorro de agua, de energía eléctrica, disminución en el uso de automóviles, manejo adecuado de combustible, lectura de temas ambientales, persuasión pro ecológica a otros, cabildeo proambiental con políticos, así como el diseño y la construcción pro-ecológicos, el cuidado de ecosistemas y la planificación familiar, entre otras (Corral, 2012).

Para que se logre la comprensión que tiene el autocuidado en las dimensiones personal y social, resulta indispensable llevar a cabo un trabajo que impacte positivamente en las personas, lo cual desde una dimensión psicosocial, se permea en la creación de espacios de crecimiento y desarrollo del potencial humano. El trabajo con grupos, ha sido uno de los principales medios de trabajo.

Para Sameson (2014, citado en Toscano, 2018) el grupo se define como el conjunto de dos o más individuos que se relacionan y son interdependientes buscando objetivos específicos, están regulados con base a normas que rigen y limitan su comportamiento compartiendo emociones, expectativas y una vinculación con su entorno.

Dentro de la Psicología Existencial Humanista, el trabajo con grupos tiene grandes beneficios que no se podrían lograr desde el trabajo individual; lo anterior obedece a la estructura, el ambiente y el propósito de los mismos, pues en ellos se ofrece un espacio más propicio que facilita el autoconocimiento, la reflexión y la participación de vivencias que acrecientan



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

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

el desarrollo personal ya que es considerado como un espacio de crecimiento y de trabajo de las potencialidades de las personas, (Gómez del Campo, 2019).

Los grupos como herramienta de intervención psicológica pueden ser de aprendizaje (discusión, seminarios, coloquios) en los que un coordinador facilita y comparte un tema de interés para los participantes significando nuevos conocimientos, o terapéuticos (grupos de encuentro, grupos de crecimiento, talleres vivenciales) en los que un coordinador grupal o facilitador dirige una actividad determinada con la intención de desarrollar un clima psicológico de seguridad, donde se genere en forma gradual libertad de expresión y disminuyan las actitudes defensivas de los participantes, en ellos se genera una libertad emocional para expresar todo tipo de sentimientos inmediatos entre sus miembros, tanto hacia ellos mismos como hacia los demás. Los miembros del grupo acaban por aceptarse a nivel emocional, físico y mental tal como son (Pico, s/a).

El grupo resulta ser de gran aprendizaje para el individuo, partiendo de la base de que toda persona está en búsqueda de su crecimiento y ese crecimiento implica cambios y nuevas maneras de ver la vida no sólo de la persona, sino que se integran diferentes puntos de vista en donde los otros están implicados, es decir, sirve como un espejo donde la persona se percibe a sí misma a través de la mirada de los demás un ambiente de sostén y comprensión (Muñoz de Visco y Morales de Barbenza, 2010, citado en Gómez del Campo, 2019).

En los grupos se busca facilitar un encuentro auténtico proporcionando un ambiente aceptante, empático y congruente a los participantes para que puedan experimentar su forma de relacionarse con los demás y aprender en el proceso a través de la retroalimentación sobre sus propios sentimientos y vivencias (Gómez del Campo, 2019) considerando ciertos patrones comunes considerados por Rogers (2004, citado en Gómez del Campo, 2019) como la importancia de elección de los participantes en trabajar sobre sus propias metas



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

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

y directivas personales, centrarse en su experiencia y en ocasiones trabajar también con el componente cognitivo como es el caso de los talleres.

Dentro de la Psicología existen diversas modalidades de trabajo grupal, siendo uno de los más representativos el taller. En dicha actividad, se desarrollan actividades que promueven la reflexión y la sensibilización de quienes participan. Se busca que en estos espacios de aprendizaje interpersonal, los asistentes desarrollen la autoconsciencia sobre su existir y la relación con su contexto, hablando de todo aquello que necesite transformar. todo esto se realiza de manera voluntaria. Se espera que por medio de la participación en un taller, se logren procesos de transformación y cambio, partiendo de la reflexión y llegando a la acción.

Los talleres son espacios de trabajo grupal con tiempo establecido de antemano que pueden durar de 4 a 40 horas como máximo divididos en sesiones de 2 a 4 horas de duración.

Se caracterizan por su gran estructura, el o los facilitadores plantean un objetivo inicial a partir de lo cual diseña las actividades, las dirige y controla los tiempos de llevarlas a cabo. El margen de improvisación o de salirse del programa es muy corto. Se trabaja un tema respecto al cual se proporciona información teórica y se realizan algunos ejercicios para poder relacionar las experiencias personales con la teoría sobre el tema. El taller permite crear espacios dialógicos donde se ponen en común los conocimientos, afectos y experiencias cotidianas y significativas de cada uno de los participantes para ser resignificadas mediante estrategias de reaprendizaje (Gómez del Campo, 2019).

En los talleres se propicia el encuentro de los participantes con sus emociones lo cual repercute en el propio bienestar, pero también en el reconocimiento de que éste bienestar se extiende más allá del contexto individual, de esta manera la persona que gestiona adecuadamente sus



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

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

emociones y promueve patrones de autocuidado se vive en comunidad ya que le permite nivelar sus defensas y establecer patrones de comunicación más efectivos con los otros, en este sentido Rogers (1993, citado en Gómez del Campo, 2019) menciona que el principal beneficio de los talleres vivenciales, reside en el hecho de que el trabajo grupal en esta actividad, enfoca la adecuación de las relaciones interpersonales y proporciona una oportunidad inmediata para descubrir modos nuevos y más satisfactorios de relacionarse con la gente, además de que incrementa la calidad de los conocimientos y la propia consciencia en las modalidades de interacción y en los estilos de respuesta que tenemos hacia las acciones de los otros, que a fin de cuentas influyen en nuestras propias acciones por el carácter social que tenemos los individuos.

Existen varios estudios sobre el tema de autocuidado enfocado en universitarios. Uno de los más recientes es el reportado por Escobar y Pico (2012) quienes realizaron una investigación descriptiva, cuyo objetivo fue referir algunas características de las prácticas de autocuidado de la salud en jóvenes universitarios, contando con una muestra de 353 estudiantes de nivel superior. Se aplicó el Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios y se evaluó la dimensión autocuidado de la salud indagando sobre prácticas, motivos para realizar o no una práctica, motivación para el cambio y recursos para llevarlas. Al final se encontró que en las mujeres se presentan más prácticas de autocuidado relacionadas con la higiene personal.

Por otro lado, Simón, López, Sandoval y Magaña (2016) evaluaron el nivel de autocuidado de los y las estudiantes universitarios de la FES Iztacala, para valorar el impacto e influencia en su rol profesional y cuidado de la salud. Se elaboró un instrumento de valoración con base a la teoría del Autocuidado de Dorothea Orem y utilizaron el Cuestionario de Salud ST-35, modificado para su aplicación. Se encontró que la mejor práctica de autocuidado pertenece a las Carreras de Enfermería y Biología, determinando que lo aprendido en sus



Revista AMAzônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

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

respectivas trayectorias académicas en el tema no era del todo malo pero se podría mejorar, lo cual indica que los conocimientos en el ámbito de la salud no son aplicados en las proporciones ideales por múltiples factores.

Si bien son diversas las investigaciones que tienen como elemento principal de análisis el autocuidado, no se encontró alguna que abordara al autocuidado de manera integral; es decir, el autocuidado emocional, el cuidado hacia los otros y el cuidado al medio ambiente potencializando su reconocimiento e implicación a través de trabajos grupales de sensibilización como son los talleres. La presente investigación buscó la comprensión e importancia de este tema, trascendiendo del hecho de adquirir conceptos o contestar instrumentos de evaluación. Se buscó más bien que las personas participantes relaten y compartan experiencias de vida con los demás, de tal manera que a nivel personal resignifiquen sus estrategias de autocuidado y las del cuidado de los demás, así como el cuidado de su entorno.

Objetivo

Conocer la percepción de los patrones de autocuidado emocional y del entorno que presentan los jóvenes universitarios a través de la aplicación de un taller denominado “Emoción Sana en Ambiente Sano”.



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

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

Método

Se realizou un estudio cualitativo transversal.

Participantes

Participaron 14 universitarios y universitarias de los/las cuales 11 pertenecían a la Carrera de Médico Cirujano, 1 de Enfermería y 2 de Psicología. 10 fueron mujeres y 4 hombres.

Procedimiento

La inscripción se realizó mediante la plataforma PROSAP de la FES Iztacala de manera libre, la duración del taller fue de una sesión de 4 horas abordando el autocuidado emocional, asertividad y el cuidado del medio ambiente. Los resultados se reportan mediante un análisis de datos exploratorio.

Aspectos éticos

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

- No hacer uso del celular durante el taller
- Escuchar respetuosamente la participación de los asistentes y los facilitadores.



Revista AMAzônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

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

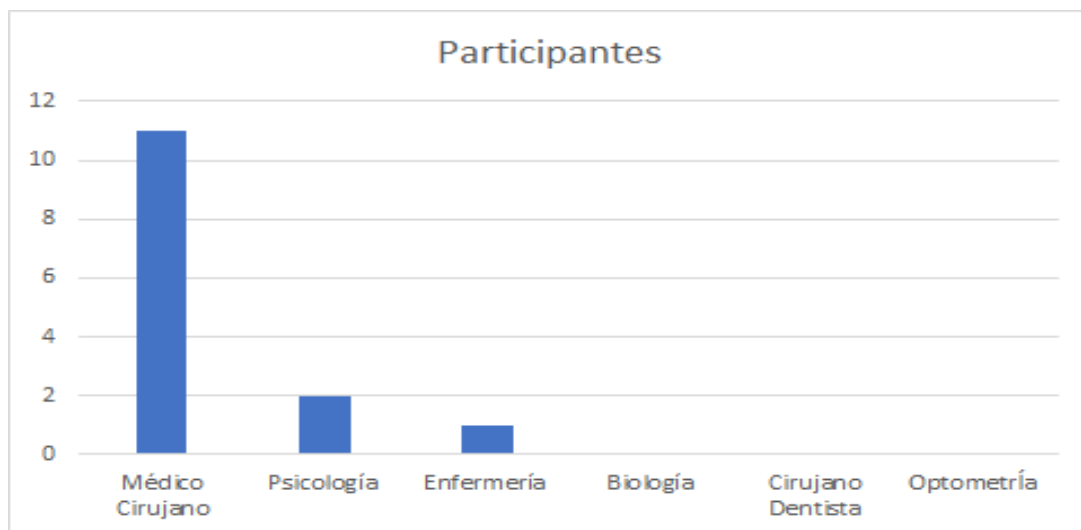
- Solicitar la palabra antes de participar
- En caso de necesitar salir de la sala, hacerlo en silencio para no interrumpir a los demás.
- Participar de modo colaborativo y respetuoso
- Aclarar mis dudas puntuales respecto al tema tratado en el momento.

Resultados

El taller fue abierto para las seis carreras de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, tales como: optometría, cirujano dentista, biología, enfermería, psicología y médico cirujano.

Figura 1

Participantes por carrera de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala



Nota. El gráfico representa la cantidad de participantes por carrera, teniendo como una máxima participación de 10 participantes de la carrera de médico cirujano, 2 participantes de la carrera de psicología y 1 participante de la carrera de enfermería.



Figura 2

Género de los participantes del taller



Nota. La asistencia fue de 10 mujeres y 4 hombres.



Tabla 1.

¿Cuáles son los principales patrones de autocuidado emocional que identificas en ti?

Categorías	Frases
Acciones de autocuidado	<p><i>“Meditación, comer sano, ejercitarme”</i></p> <p><i>“Yo creo que nunca dejamos de conocernos a nosotros mismos y que las formas en que reconocemos y manifestamos nuestras emociones van cambiando y modificándose de acuerdo al contexto y la situación por la que transitamos”</i></p> <p><i>“intentado implementar la meditación a mi día a día”</i></p>
Experienciar la emoción	<p><i>“Si siento alguna emoción, yo la maximizo me meto en la emoción para sentirla bien, porque independientemente si la emoción es “buena o mala” es un sentimiento y a veces no les tenemos que huir”</i></p> <p><i>“No reprimir mis emociones”</i></p> <p><i>“trato de ser una persona alegre, y cada vez que me enojo con alguien me detengo a pensar que tal vez el otro tiene razón para poder entablar un diálogo”</i></p> <p><i>“siempre he creído que lo mejor que puedo hacer es comunicar mis emociones y aunque a veces me cuesta mucho trabajo, sé que es lo ideal, para cuidar de mi misma”</i></p> <p><i>“empezar a expresarlas de manera sana”</i></p> <p><i>“El no reprimir tanto mis emociones, y sobretodo saber que no esta mal sentirme triste ni enojado, que son las emociones que antes yo las consideraba negativas y no es así”</i></p> <p><i>“Considero que busco un simbolismo para representar las emociones en ese instante, y trato de no guardarme nada debido a que después ya no podré controlar esas emociones”</i></p>
Amor propio	<p><i>“pensamientos positivos y dejar fluir mis emociones”</i></p> <p><i>“El tener tiempo para mi misma y preocuparme primero por mi sentir que por el de los demas para asi poder ayudarlos a ellos”</i></p> <p><i>“Creo que en este momento me he tratado de mejorar mi salud mental que había descuidado por algún tiempo”</i></p> <p><i>“Autoconocimiento desde la reflexión, permitiéndome recibir retroalimentación para el desarrollo constante, la Asertividad juega un gran papel en mi dirigirme día a día”</i></p> <p><i>“además de solicitar ayuda cuando es necesario”</i></p> <p><i>“pienso que sigo conociendo cada vez más como son mis emociones, lo que me permite cuidarme y cuidar a los demás cuando voy a comunicar lo que siento”</i></p> <p><i>“identificar mis emociones, permitirme sentirlas”</i></p> <p><i>“atenderme con una profesional de la salud (psicóloga)”</i></p>
Desconocimiento de la emoción	<p><i>“el poco entendimiento de mis emociones el enmascararlas y casarme con emociones que no estoy viviendo en realidad”</i></p>

Nota: La tabla muestra 4 categorías para la identificación de patrones de autocuidado emocional, como acciones encaminadas al autocuidado, experienciar la emoción, amor propio y ocultar emociones reales, a partir de la participación de cada asistente.



Tabla 2.

¿Qué acciones con respecto al cuidado del entorno tienes?

Categorías	Frases
Valores	<i>“Responsabilidad conmigo, con los demás y mi entorno, cuidado en general”</i> <i>“Suelo ser muy asertiva y cuidadosa con el medio ambiente”</i> <i>“Un respeto y conservación del mismo”</i> <i>“Soy muy organizada”</i>
Relaciones interpersonales	<i>“Only good vibes [...] Por eso trato siempre juntarme y estar en un ambiente seguro y que me proporcione cosas buenas”</i> <i>“trato de ser asertiva al expresar mis emociones con los demás y el ser empática y respetuosa con las personas y objetos con los que convivo”</i> <i>“espero un poco para mantener la calma”</i>
Darse cuenta	<i>“Siento que si te rodeas de malas energías pueden perjudicar en tu vida”</i> <i>“siempre pensando en cómo repercuten mi acciones ante los demás”</i> <i>“cambiar mi forma de vivir la vida en un aspecto más positivo”</i> <i>“trato de hacer conciencia en amigos y familiares para que comprendan los beneficios de vivir en paz con la naturaleza”</i> <i>“De igual forma mi lugar feliz y tranquilo es con la naturaleza”</i>
Acciones para el cuidado del medio ambiente	<i>“intento ser mas atento con el cuidado del medio ambiente a través de la separación de la basura”</i> <i>“Asistir a actividades recreativas”</i> <i>“procurar identificar que necesidades hay en él y buscar el diálogo asertivo para darle solución”</i> <i>“siempre trato de no hacer daño a lo que me rodea [...]siempre le tengo mucho cuidado a los espacio verdes”</i> <i>“ No tirar basura en la calle, no desperdiciar el agua, cuidar las plantas, respetar los espacios tanto naturales como públicos en los que sé que otras personas pueden estar, fomentando el manejo correcto de residuos, separar la basura, reciclar, utilizar mis propias bolsas reutilizables al hacer compras”</i> <i>“La zona que tengo designada a trabajar trato de mantenerla limpia y además tengo un pequeño jardín, donde tengo muchas plantas y las cuido mucho”</i> <i>“Trato de mantener todo ordenado, además de cuidar la integridad del mismo”</i>

Nota. La tabla muestra 4 categorías para las acciones con respecto al cuidado del entorno, como valores, relaciones interpersonales, el darse cuenta y acciones para el cuidado del medio ambiente, a partir de la participación de cada asistente.



Tabla 3.

¿Cuáles consideras que son los principales factores personales y ambientales que han afectado tus patrones de autocuidado?

Categorías	Frases
Emociones y sentimientos	<p><i>“Estrés, ansiedad”</i></p> <p><i>“La inseguridad (tanto personal como en mi entorno). La autocrítica, a veces tiendo a guardar las emociones”</i></p> <p><i>“Tomarme muy personales algunas situaciones, ahogarme en problemas que la solución es más fácil de lo que en el momento pienso”</i></p> <p><i>“Considero que la depresión (diagnosticada por mi psicóloga) me llevó a un punto en el cual ya no me cuidaba a mí misma y por consiguiente a mi entorno y ambiente”</i></p> <p><i>“Mis propios hábitos malos, donde en ocasiones dejo que las cosas se acumulen y cuando ya no hay espacio para más me desbordo en como resolver todas esas cosas. Ocasiones donde me enfoco más en poder ser productiva que cuidar de mí misma persona”</i></p>
Entorno	<p><i>“tráfico, multitudes”</i></p> <p><i>“el ambiente virtual escolar me ha ayudado en mi autocuidado emocional, por mi formación”</i></p> <p><i>“La escuela, el ser alguien que no expresa de manera verbal lo que siente, algunas veces me alejaba de situaciones incómodas para mí”</i></p> <p><i>“en cuanto a lo ambiental creo que el salir cotidianamente a la ciudad donde el aire está muy contaminado me ha motivado a cuidar mi salud y el lugar donde vivo”</i></p> <p><i>“Pienso que la familia, los amigos y la construcción de mi personalidad, a través de todo lo que me rodea, ha sido determinante para hacerme consciente de cuáles son las cosas que debo hacer para cuidar de mí, lo cual implica cuidar de mis emociones y al mismo tiempo cuidar de los que me rodea”</i></p> <p><i>“Quizás que en este momento somos varias personas que estamos en casa y es muy agradable en algunos momentos, solo que al momento de trabajar mi hermano por ejemplo pone música a todo volumen todos los días y a veces eso interfiere un poco con mis actividades, sin embargo ya lo platicamos y ya nos ponemos de acuerdo”</i></p>
Darse cuenta	<p><i>“Me di cuenta por el taller que soy una persona entre agresiva y pasiva agresiva y eso debo de cambiarlo y es un camino largo”</i></p> <p><i>“el creer que los demás están primero que yo, el no pensar que lo que yo pienso y siento es importante”</i></p>
Relaciones interpersonales	<p><i>“creo que el convivir con personas afectadas emocionalmente me ha hecho como un bastón para los demás, es por eso que veo las relaciones como un compromiso muy grande, en donde uno tiene que dar sin esperar recibir”</i></p> <p><i>“por que al final del día, todo es como un círculo vicioso en el que hay que procurar estar lo más equilibrado posible para no hacer daño a otros (hablando en cuestión tangible y no tangible) y no hacernos daño a nosotros mismos”</i></p>

Nota. La tabla muestra 4 categorías de los principales factores personales y ambientales que han afectado los patrones de autocuidado, por ejemplo, emociones y sentimientos, entorno, el darse cuenta y las relaciones interpersonales, a partir de la participación de cada asistente.



¿Cuál crees que sea el impacto de los talleres en el trabajo personal?

Categorías	Frases
Desarrollo y crecimiento	<p><i>“Ayuda al desarrollo y manejo de emociones”</i></p> <p><i>“Contribuyen mucho en como veo las cosas y dar me cuenta en que debo trabajar para llevar una vida más plena”</i></p> <p><i>“de mucha ayuda ya que permite tener un mayor acercamiento al entendimiento de nuestra vida y sobre todo al mejoramiento de nuestro bienestar”</i></p> <p><i>“Son muy buenos ayudan bastante a mejorar nuestra actitud, nuestra tranquilidad, manejar incluso el estrés porque las actividades son muy didácticas”</i></p> <p><i>“Gran reflexión y la sensación de que no estamos solos, además de comprensión y herramientas para el futuro”</i></p> <p><i>“Siento que facilita el entendimiento de nuestras emociones en base a actividades”</i></p> <p><i>“creo que va a ser muy útil para comprender a las personas que me rodean y ayudar a comprenderse”</i></p> <p><i>“podemos identificar ciertas cosas en nuestra persona que es posible trabajar, como bien decían algunos compañeros “expresar mejor mi enojo”, o “cambiar esta conducta pasiva/agresiva/pasivo-agresiva, por una conducta asertiva”</i></p> <p><i>“Que todo lo que aprendo en el taller puedo aplicarlo en mi vida diaria para mejorar y no solo eso, puedo contarle quizás a mis papas, mi hermano o mis amigos sobre lo que aprendí y así que seamos más personas que podamos trabajar en todo ello”</i></p>
Darse cuenta	<p><i>“Es un gran impacto, y aún más en estudiantes. Donde a veces minimizamos las emociones por lo académico. Que hacemos a un lado como nos sentimos solo para seguir con la carrera y terminarla, sin importar todo lo que nos quita el auto cuidado a veces”</i></p> <p><i>“el dibujo de la mano nos ayudó a identificar emociones que puede que no percibamos de manera cotidiana y nos muestra que es normal que nos podamos sentir de cierta manera y eso para nada tiene que ser algo negativo”</i></p> <p><i>“el hecho de tomarse un tiempo para reflexionar de estos temas que parecieran simples pero que en realidad son muy complejos y dominan muchas de nuestras situaciones cotidianas, es muy importante para tratar de tener estabilidad emocional en los distintos momentos de nuestra vida como individuos que enfrentan una serie de situaciones que parecieran ser complejas, pero que es realidad no lo son, sino que nosotros no somos capaces de afrontarla porque no hemos desarrollado habilidades sociales”</i></p> <p><i>“Impacta mucho en las personas porque es gracias a eso que uno puede darse cuenta de muchas cosas (como las formas de comunicar, la diferencia entre emoción y sentimiento, o las emociones básicas) que no sería posible si uno no tomara estos talleres”</i></p> <p><i>“Considero que el impacto es mucho debido a que reconocemos aquellas acciones que realizamos o no, y esto auxilia en poder trabajar en nosotros mismos, puliendo habilidades o desechando pensamientos que creíamos”</i></p>

Nota. La tabla muestra 2 categorías del impacto de los talleres en el trabajo personal, por ejemplo, se desarrollan y crecen continuamente y se dan cuenta de sí mismos y de los demás, a partir de la participación de cada asistente.



Categorias	Frases
Experiencias	<p><i>“permitirnos vivirlas es parte del autocuidado”</i></p> <p><i>“prácticamente la misma que los signos ante el cuidado del cuerpo”</i></p> <p><i>“Mucha y en especial en los estudiantes del área de la salud, porque como podemos empezar a cuidar de otras personas u animales, si no nos encontramos motivados o con una salud emocional adecuada”</i></p> <p><i>“pienso que el hecho de reconocer nuestras emociones y saber manifestarlas, es un avance inmenso, ya que muchas veces no somos capaces de lograrlo”</i></p> <p><i>“un punto en la depresión en que no sabía ni siquiera identificar cómo me sentía pero ni siquiera me cuidaba, no me alimentaba bien, no dormía o llegaba incluso a lastimarme a mí misma pero no sabía porque. Luego de un trabajo con mi psicóloga puedo identificar un poco mejor lo que siento y expresarlo para evitar la falta de cuidado conmigo misma, y cuando sé que estoy mal poder procurarme más”</i></p>
Reconocer la importancia	<p><i>“cuando no sabemos manejar bien las emociones nos podemos agredir, insultar o lastimar a nosotros mismos. Física o psicológicamente”</i></p> <p><i>“porque si no las reconocemos, las aceptamos y las expresamos estaríamos en una caída sin fin”</i></p> <p><i>“Pienso que las emociones juegan un papel muy importante en nuestro desarrollo integral como personas”</i></p> <p><i>“Que las emociones siempre van a estar presentes y que por ejemplo a veces pensamos que estar tristes esta mal, pero no es así, realmente lo malo es aferrarnos mucho a esta emoción por mucho tiempo, que estas emociones son el motor de nuestra vida y que debemos disfrutar cada una de ella, por ejemplo existen cantantes que se inspiran de la tristeza y escriben canciones hermosas”</i></p> <p><i>“Tiene un peso muy grande, debido a que si cuidamos de estos aspectos nos ayudan a tomar mejores decisiones que se verán reflejadas en nosotros en nuestro futuro, además que si se emplea la inteligencia emocional mejora como interpretamos y transmitimos nuestros sentimientos a nuestra comunidad”</i></p>



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

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

Intrínseco

“el bienestar viene desde adentro hacia afuera”

“si no logramos controlarlas nos pueden llevar a problemas hacia nosotros mismos”

“el sentirme tranquila por actuar de forma asertiva ante mi misma y antes los demás me trae la oportunidad de concebir mayor equilibrio en todas mis esferas y así poder llevar a cabo mis actividades cotidianas”

“desde la identificación de estas emociones en la vida diaria y cómo convivimos”

Extrínsecos

“Creo que son algo muy importante que se debería enseñar a todas las personas tanto niños como adultos mayores para poder ser personas tolerantes y funcionales en la sociedad”

Categorías

Frases

Darse cuenta

“no soy la única con sentimientos y situaciones similares”

“Me di la oportunidad de reconocer mis emociones y sobre todo de darme cuenta que no tengo que manejarlas, sino más bien expresarlas y buscar diferentes maneras o canales para poder hacerlo”

“me deja bastantes cosas para trabajar y lograr mejorar, además que me parece súper importante tener actividades de este tipo que te saquen de lo habitual”

“pude reflexionar acerca de distintas situaciones que me producen emociones y cómo es que las manejo [...] me di cuenta de cómo es mi forma de comunicación”

“me deja mucho que reflexionar acerca de las creencias que tenía de cómo expresar aquellos sentimientos, así como hacerme ver que tal vez ser un actor pasivo ante situaciones que enfrentamos es lo menos adecuado. Además de esclarecer ciertos conceptos vistos en el taller, como las emociones, los sentimientos, y la asertividad “

Agrado y sentires

“Me agrado mucho”

“Me gustó muchísimo [...] la experiencia que me llevo es súper positiva”

“me sentí en confianza y en un ambiente seguro y tranquilo donde podía expresar mis sentimientos”

“Me pareció un excelente taller, fue muy divertido, muy interesante”

“sentí que realmente no me conocía porque no sabía qué emoción era más intensa para mí, sin embargo me quedé muy pensativa y con ganas de comprenderme más”



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

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

“Me gustó mucho cómo se llevó a cabo este taller, incluso más que el último que tomé, pues en este pudimos participar de manera activa y no solo escuchando las ponencias”

Sugerencias	<i>“Me encantó el taller”</i>
Agradecimientos	<i>“me hubiera gustado que se centren más en las emociones que en el ambiente”</i> <i>“es grato el apoyo de Metanoia con estos talleres”</i>
	<i>“fueron muy buenos anfitriones y lograron que disfrutara y aprendiera mucho ¡Gracias!”</i>
	<i>“Me llevo un gran sabor de boca por las personas que pudieron dar el taller, con gran ánimo y conocimiento de la materia, con actividades muy nutritivas para el desarrollo del tema y personal”</i>
	<i>“Les felicito por lo fluido que se dio el taller, apenas se sintieron las 4 horas [...] creo que con el ambiente que generaron y la forma de escucharnos se abrió la oportunidad de opinar y compartir desde la autenticidad de cada uno de los participantes”</i>
	<i>“Fue un taller muy enriquecedor, todos se portaron muy amables y empáticos con nuestras opiniones y emociones, además de que fue muy didáctico”</i>
	<i>“Una experiencia nueva, es el primer taller al que asisto y me gustó mucho”</i>
	<i>“A decir verdad, nunca había tomado ningún taller y me ha gustado mucho”</i>
	<i>“Me gustó mucho la apertura que nos dieron para hablar tan libremente y no sentirnos juzgados, la capacidad que tuvieron los ponentes para ser empáticos y siempre respetuosos fue impresionante y me mantuvo tranquila”</i>
	<i>“Las actividades fueron entretenidas e incluso nos ayudaron a integrarnos con personas que no conocíamos”</i>
	<i>“la manera en que los ponentes fueron llevando el taller me gusto, las actividades que incluso me hicieron salir de mi zona de confort y participar más”</i>
	<i>“Me agrado muchísimo el taller y las actividades del mismo”</i>

Tabla 5.

Desde tu punto de vista ¿Cuál es la importancia de las emociones en el autocuidado personal?

Nota. La tabla muestra 4 categorías de la importancia de las emociones en el autocuidado personal, por ejemplo, las experiencias favorables hacia su persona, reconocen una importancia fundamental de las emociones, lo intrínseco y lo extrínseco, a partir de la participación de cada asistente.



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

Categorías	Frases
Darse cuenta	<p><i>“no soy la única con sentimientos y situaciones similares”</i></p> <p><i>“Me di la oportunidad de reconocer mis emociones y sobre todo de darme cuenta que no tengo que manejarlas, sino más bien expresarlas y buscar diferentes maneras o canales para poder hacerlo”</i></p> <p><i>“me deja bastantes cosas para trabajar y lograr mejorar, además que me parece súper importante tener actividades de este tipo que te saquen de lo habitual”</i></p> <p><i>“pude reflexionar acerca de distintas situaciones que me producen emociones y cómo es que las manejo [...] me di cuenta de cómo es mi forma de comunicación”</i></p> <p><i>“me deja mucho que reflexionar acerca de las creencias que tenía de cómo expresar aquellos sentimientos, así como hacerme ver que tal vez ser un actor pasivo ante situaciones que enfrentamos es lo menos adecuado. Además de esclarecer ciertos conceptos vistos en el taller, como las emociones, los sentimientos, y la asertividad “</i></p>
Agrado y sentires	<p><i>“Me agrado mucho”</i></p> <p><i>“Me gustó muchísimo [...] la experiencia que me llevo es súper positiva”</i></p> <p><i>“me sentí en confianza y en un ambiente seguro y tranquilo donde podía expresar mis sentimientos”</i></p> <p><i>“Me pareció un excelente taller, fue muy divertido, muy interesante”</i></p> <p><i>“sentí que realmente no me conocía porque no sabía qué emoción era más intensa para mí, sin embargo me quedé muy pensativa y con ganas de comprenderme más”</i></p> <p><i>“Me gustó mucho cómo se llevó a cabo este taller, incluso más que el último que tomé, pues en este pudimos participar de manera activa y no solo escuchando las ponencias”</i></p>
Sugerencias	<p><i>“Me encantó el taller”</i></p> <p><i>“me hubiera gustado que se centren más en las emociones que en el ambiente”</i></p>
Agradecimientos	<p><i>“es grato el apoyo de Metanoia con estos talleres”</i></p> <p><i>“fueron muy buenos anfitriones y lograron que disfrutara y aprendiera mucho ¡Gracias!”</i></p> <p><i>“Me llevo un gran sabor de boca por las personas que pudieron dar el taller, con gran ánimo y conocimiento de la materia, con actividades muy nutritivas para el desarrollo del tema y personal”</i></p> <p><i>“Les felicito por lo fluido que se dio el taller, apenas se sintieron las 4 horas [...] creo que con el ambiente que generaron y la forma de escucharnos se abrió la oportunidad de opinar y compartir desde la</i></p>



Revista AMAzônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

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

autenticidad de cada uno de los participantes”

“Fue un taller muy enriquecedor, todos se portaron muy amables y empáticos con nuestras opiniones y emociones, además de que fue muy didáctico”

“Una experiencia nueva, es el primer taller al que asisto y me gustó mucho”

“A decir verdad, nunca había tomado ningún taller y me ha gustado mucho”

“Me gustó mucho la apertura que nos dieron para hablar tan libremente y no sentirnos juzgados, la capacidad que tuvieron los ponentes para ser empáticos y siempre respetuosos fue impresionante y me mantuvo tranquila”

“Las actividades fueron entretenidas e incluso nos ayudaron a integrarnos con personas que no conocíamos”

“la manera en que los ponentes fueron llevando el taller me gusto, las actividades que incluso me hicieron salir de mi zona de confort y participar más”

“Me agrado muchísimo el taller y las actividades del mismo”

Tabla 6.

Compartir experiencias del taller.

Nota. La tabla muestra 4 categorías de las experiencias del taller, como el darse cuenta, el agrado y los sentires, las sugerencias y los agradecimientos, a partir de la participación de cada asistente.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

La implementación del taller *“Emoción sana en ambiente sano- Taller de emociones y cuidado del entorno”*, permitió conocer la percepción que tienen los y las jóvenes universitarios/as en el autocuidado emocional y cuidado del medio ambiente. Se considera que fue fundamental y con una gran aceptación involucrar a los y las participantes a vivir, sentir, ser parte del autocuidado emocional y del medio ambiente, a través de las experiencias, ya sea propias o escuchando a los demás.



Revista AMAzônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

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

A partir de los comentarios, se identifica que lo que conocen, comprenden y escuchan, es un medio para desarrollar acciones que los encaminen al autocuidado personal y del medio ambiente. La meditación, alimentación sana, la activación física y ante todo, centrado en la temática del taller, el vivenciar la emoción, comprendiendo y aceptando su propia experiencia y la de otras personas fue revelador.

En contraste, también reportaron que en ocasiones reprimen sus emociones o *se casan* con una emoción para no sentir las demás porque aún pensaban que algunas de ellas pueden ser malas o buenas. Refieren que a partir de este taller comenzarán a expresar sus emociones de manera sana y asertiva. Por otro lado, les hizo percatarse de un evento primordial en sus vidas: si existe amor propio, pueden sentir y aceptar a los demás, mejoran su salud mental, aceptar retroalimentaciones, asimismo pueden ayudar al cuidado del medio ambiente y si es necesario pedir ayuda.

Los valores que se reafirmaron a lo largo del taller fueron la responsabilidad de sí mismos, de los demás y del entorno. Respeto y conservación, tanto de manera personal como con el ambiente, por lo que tratan de estar en un ambiente seguro y que éste les proporcione cosas adecuadas para su salud emocional y física. Comentan que a través de sus actitudes positivas pueden trascender en su vida, algunas acciones que cada uno de ellos implementa para el cuidado del entorno son: separando la basura, asistiendo a actividades recreativas y el uso de materiales reciclados, cuidando el agua, las plantas, respetando los espacios naturales como públicos y fomentando el manejo correcto de residuos.

Los factores personales o ambientales que afectan su autocuidado son: ansiedad, estrés, inseguridad, depresión, malos hábitos como el producir excesivamente y descuido personal. lo que confirma lo dicho por la OMS



Revista AMAzônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

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

(2018). que el autocuidado emocional es muy importante para la vida diaria y resulta relevante, debido a que en la actualidad las demandas de nuestro entorno hacen que cada día miles y miles de personas vivan a ritmos acelerados, concentrándose en actividades académicas, laborales y/o familiares alejándose de su propia persona y los cuidados que esta requiere. Se confirma que el autocuidado brinda no sólo bienestar psicológico, sino también físico, emocional y social (Oltra, 2013).

El taller, desde la perspectiva del desarrollo humano, tuvo un impacto en el desarrollo y crecimiento de los participantes, ya que les permitió la expresión de sus emociones, abrir el panorama para ver las cosas y contactar con sus experiencias emocionales a fin de llevar una vida que describieron como *más plena*. También promovió la mejora de sus actitudes de empatía, habilidades para afrontar las situaciones problemáticas y la comprensión en el uso de herramientas para el futuro, aplicándolo en su vida personal, para así compartirlo familia, amigos y personas significativas. Dijeron que las emociones juegan un papel muy importante en el desarrollo personal e integral, lo cual se ve reflejado de adentro hacia afuera y lo que posiblemente, según comentaron en la sesión, nos llevaría a una sociedad funcional en equilibrio entre lo individual y con el medio ambiente.

Finalmente, se destaca la necesidad de promover y procurar espacios de escucha bajo, con un clima de confianza y respeto ya que los participantes en repetidas ocasiones llegaron a manifestar de manera individual que se sentían muy agradecidos de que se llevara a cabo el taller, por lo que un espacio con estas características, poniendo de antemano la empatía, la escucha activa y el no juicio de la experiencias ajenas, por parte de quienes facilitan el proceso y de los mismos participantes, permitirá el logro de una *metanoia*, un cambio profundo de actitud y mentalidad.



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

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

Anexo 1.

Comentarios al finalizar el taller.

“Me gustó mucho y me ayudó a entender más las emociones y las formas de comunicar. Me siento tranquila de poder compartir con ustedes y saber que no soy la única que siente las cosas de cierta forma. ¡GRACIAS!”.

“Alegre y motivado, gracias a todas y todos, lo que compartieron fue muy valioso y me dejó reflexionando, me encantó compartir y contrastar”.

“Sobre el taller: Es una nueva experiencia, que me agradó bastante. Me voy con bastante de qué pensar y reflexionar. También ha sido una nueva oportunidad para conectar con otras personas <3”.

“Me agrado demasiado el taller y las actividades del mismo. Me voy feliz y me hizo darme cuenta de cosas que necesito corregir, incluso situaciones que no reconocía en mí. Muchas gracias por todo lo realizado en este taller :)”.

“Me gustó muchísimo la actividad, les agradezco mucho que se tomaran el tiempo para darnos el taller y realmente me voy feliz y pensando en todo lo que vimos hoy”.

“Muchas gracias por el taller me voy con nuevos conocimientos, con cosas que pensar acerca de las formas de manejar las emociones y con qué en algunas cosas no soy el único que piensa las cosas o siente algunas cosas de una u otra manera muchas gracias de nuevo”.

“A pesar de que no tuve mucha participación los escuché constantemente y es grato saber que somos muchos y que tenemos sensaciones similares vividas de forma diferente pero similares. ¡Me llevo mucho de este taller! Muchas gracias, gracias a los 3 ♥”.

“Muchas gracias me gustó mucho y me hizo darme cuenta de que no soy la única que pasa por ciertas situaciones, me alegro mucho mi tarde el compartir tiempo con todos ;)”.

“Con gran ánimo para el próximo taller gracias a ustedes por su tiempo. GRACIAS”.

“Me gusto MUCHÍSIMO, y me voy alegre pero muy pensativa :) GRACIAS por dar este taller.



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

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

Referencias

- Arias, L., & Carmona, L. (2013). La educación para el autocuidado en la higiene personal: un aporte a la primera infancia. *EPyDH de la UCP*, 1(1), 1-23.
- Corral, V. (2012). *Sustentabilidad y psicología positiva. Una visión optimista de las conductas proambientales y prosociales*. México: Manual Moderno.
- Escobar, M., Franco, Z., & Duque, J. (2011). El autocuidado: Un compromiso de la formación integral en educación superior. *Hacia la Promoción de la Salud*, 6(12), 132 - 146.
- Escobar, M y Pico, M. (2012) Autocuidado de la salud en jóvenes universitarios, Manizales, 2010-2011. *Rev. Fac. Nac. Salud Pública*. 31(2): 178-186.
- Gómez del Campo, M. (2019). *Trabajando Con grupos desde el desarrollo humano*. México: Porrúa.
- López, G. y García, E. (2005). Calidad de vida y medio ambiente. La psicología ambiental. *Universidades*, (30), 9-16.
- González, E. (2018). El ambiente: mucho más que ecología. *Suplemento Niños de El Universal*.
- Infante (s/a) Estrategias de autocuidado. Recuperado el 16 de abril de, https://www.seducoahuila.gob.mx/educacioncasa/assets/21_estrategias_autocuidado_federicoinfantelembcke.pdf



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

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

- Oltra, S. (2013). El autocuidado: una responsabilidad ética. *Revista GPU*, 9(1), 85 - 90.
- Organización Mundial de la Salud. (2018). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. Recuperado el 16 de abril de 2021, de, <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Pico, I. (S/A). Los grupos de encuentro, de Carl Rogers, Expresando sentimientos. Recuperado el 21 de abril de 2021 de <https://psicopico.com/los-grupos-de-encuentro-de-carl-rogers-expresando-sentimientos/>
- Simon, L., López, M., Sandoval, R., Magaña B. (2016). Nivel de autocuidado en estudiantes universitarios de cinco licenciaturas del área de la salud. *Cuidarte*. 5(10): 32 - 43.
- Toscano Álvarez, S. F. (2018). Los grupos de encuentro y la inteligencia emocional en estudiantes de séptimo año de educación básica: caso escuela república de Venezuela (Bachelor's thesis, Pontificia Universidad Católica del Ecuador). Pag.9. Recuperado de <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/2516/1/76767.pdf>
f.

Recebido: 28/3/2021. Aceito: 13/5/2021.



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

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

Autores/as:

Angel Corchado Vargas.

Licenciado en Psicología. Maestría, Especialidad y Doctorado en Educación. Formación como terapeuta con Orientación Humanista. Formación en manejo del estrés e inteligencia emocional por la Universidad del Claustro de Sor Juana. Ha sido profesor de Asignatura de la Universidad Iberoamericana, de la Maestría en Desarrollo Humano, Universidad de Occidente, Unidad los Mochis, Sinaloa y de la Maestría en Psicoterapia Gestalt, Universidad Gestalt de América. Ha sido jefe de la Unidad de Relaciones Institucionales de la FES Iztacala. Autor del libro La Psicología Humanista: una aproximación teórica y experiencial, así como diversos artículos de investigación. Actualmente es Profesor de Carrera Asociado C Tiempo Completo y Responsable Académico del Proyecto PAPIME PE302821 Autocuidado emocional y cuidado del entorno, como elementos de transformación y cambio en jóvenes universitarios.

Correo: angel.corchado@gmail.com

Omar Alexi Hernández Arroyo

Psicólogo en formación por la UNAM. Se ha formado con diversos cursos, talleres y actividades académicas dentro de la tradición existencial humanista. Participante del Proyecto PAPIME PE302821 Autocuidado emocional y cuidado del entorno, como elementos de transformación y cambio en jóvenes universitarios.

Correo: omar15hdz15@gmail.com

Angélica Enedina Montiel Rosales

Licenciada en Psicología por la Universidad Nacional Autónoma de México, especialidad y maestría en Terapias Psicosociales por la Universidad Mexicana. Técnica en Trabajo Social y Diplomado en Formación de Terapeutas desde el Enfoque Centrado en la persona. Profesora de Asignatura Interina en Psicología en el ámbito social, tradición existencial humanista como parte del proyecto de Facilitación de Procesos de Transformación y cambio en jóvenes universitarios. Participante del Proyecto PAPIME PE302821 Autocuidado emocional y cuidado del entorno, como elementos de transformación y cambio en jóvenes universitarios.

Correo: lic.montiel.psic@gmail.com

María Fernanda Ramírez Rivera

Psicóloga en formación por la UNAM. Se ha formado con diversos cursos, talleres y actividades académicas dentro de la tradición existencial humanista. Participante del Proyecto PAPIME PE302821 Autocuidado emocional y cuidado del entorno, como elementos de transformación y cambio en jóvenes universitarios.

Correo: 10fernandarivera@gmail.com